દુનિયાભરમાં જેના પુસ્તકોની ૧૦૦ મિલિયન નકલો વેચાઇ છે.

રયુહો
મહાન જાપાની ગુરૂ
ઓકાવા
Ryuho Okawa



મન જે માને ના હાર

દુનિયામાં હાર જેવી કોઇ ચીજ નથી.

INVINCIBLE THINKING

NOW IN GUJARATI





JAICO

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

દુનિયાભરમાં જેના પુસ્તકોની ૧૦૦ મિલિયન નકલો વેચાઇ છે.

રયુહો
મહાન જાપાની ગુરૂ
ઓકાવા
Ryuho Okawa



મન જે માને ના હાર

દુનિયામાં હાર જેવી કોઇ ચીજ નથી.

INVINCIBLE THINKING

NOW IN GUJARATI



Ryuho Okawa's books have been sold over 100 million copies worldwide

OVER 2 MILLION BOOKS SOLD

JAICO

મન જે
માને ના હાર

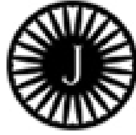
મન જે માને ના હાર

દુનિયામાં હાર જેવી કોઈ ચીજ નથી.

INVINCIBLE THINKING

NOW IN
GUJARATI

રયુહો ઓકાવા



જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
અમદાવાદ બેંગલોર ભોપાલ મુબનેસ્વર ચેન્નાઈ
દિલ્હી હૈદરાબાદ કોલકાતા લખનૌ મુંબઈ

પ્રકાશક :
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ–2, જશ ચેંબર્સ, 7–એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુંબઈ – 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

પ્રથમ પ્રકાશન :
આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિમિટેડ દ્વારા 'જોશો–શીકોઉ' તરીકે.

આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિમિટેડ
2–10–14, અકાસાકા, મિનાટો–કુ,
ટોકયો, 107–0052, જાપાન
સાથેના સહયોગમાં પ્રકાશિત

INVINCIBLE THINKING
મન જે માને ના હાર
ISBN 978-81-8495-068-7

અનુવાદ: હરનિશ કંસારા

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણ: 2010
છઠ્ઠી જયકો આવૃત્તિ: 2013

અ નુ ક્ર મ ણિ કા

હેપ્પી સાયન્સ

નવી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

સાદી અને સરળ ભાષામાં લખાયેલ આ પુસ્તક આપણને જિંદગીમાં સફળતા કેવી રીતે મેળવવી તેનો રસ્તો ચીંધે છે. તેનું પ્રથમ પ્રકાશન ૧૯૮૯માં થયું હતું અને અત્યાર સુધી જાપાનમાં તેની ૨૦ લાખથી પણ વધુ નકલો વેચાઈ છે. રાજકારણીઓ અને કૉર્પોરેટ મૅનેજર્સ જેવી, દરેક ક્ષેત્રની આગળ પડતી વ્યક્તિઓમાં આ પુસ્તક નામના મેળવી ચૂક્યું છે. તેના વિચારોનો લાભ મેળવવા દુનિયાભરમાં અનેક ભાષામાં તેનો અનુવાદ થયો છે. 'ધ હેપ્પી સાયન્સ', કે જેની મેં સ્થાપના કરેલી છે, તે જાપાનનો સૌથી મોટો ધર્મ છે અને હજુ વિસ્તરી રહ્યો છે અને દુનિયાના મહાન ધર્મોમાં તેનું સ્થાન મેળવી રહ્યો છે.

અત્યારે દુનિયાના ઘણા દેશોનું રાજકીય અને આર્થિક વાતાવરણ ડહોળાઈ ગયું છે અને તેને કારણે તે દેશના લોકો મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગયા છે. એટલે જ તેમને આ પુસ્તક દ્વારા હું સંદેશ આપવા માંગુ છું કે દુનિયામાં હાર જેવી કોઈ ચીજ નથી. લોકોમાં હું હિંમત અને આશાનો સંચાર કરવા માંગુ છું.

આ પુસ્તકનો હેતુ વાંચકને અસાધારણ રીતે આગળ લાવવાનો છે. તેને બીજાને પણ રાહ ચીંધી શકે તેવો સક્ષમ બનાવવાનો છે.

અપરાજેય વિચારશૈલી એવું તત્ત્વજ્ઞાન છે, જે લોકોને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં સફળ થવાનું શીખવે છે. સફળતા અને નિષ્ફળતા બન્નેમાંથી ફાયદાઓ મેળવતાં તે શીખવે છે. જીવનમાં આગળ વધવાનો ઉત્સાહ તે પૂરો પાડે છે. હકારાત્મક વિચારશૈલી તથા સ્વ-દર્શનના સંયોજન દ્વારા કોઈપણ પરિસ્થિતિની વચ્ચે રહીને જિંદગીને ઘડવાની એક રીત તે શીખવે છે.

રયુહો ઓકાવા

હેપ્પી સાયન્સ

પ્રસ્તાવના

અપરાજેય વિચારશૈલી એ એવું તત્ત્વજ્ઞાન છે, જે જીવનમાં સાચો વિજય મેળવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. તમને કોઈ મિથ્યાડંબરી પદ્ધતિ દ્વારા સફળતા મેળવવાનો ઉપદેશ હું આપવા માંગતો નથી. આ પુસ્તકમાં એવી પદ્ધતિ વર્ણવી છે જે બધાને લાગુ પડે છે – પછી ભલે વ્યક્તિ ગમે તે દેશની, ગમે તે જાતિ કે ઉંમરની હોય. તમે નાના હો કે મોટા, પુરુષ હો કે સ્ત્રી, તમે ગમે તે દેશના હો, તમે આ પુસ્તક વાંચશો તો હું ખાતરી આપું છે કે જીવનમાં સફળતાના નવા માર્ગ ખૂલતા તમે જોઈ શકશો.

જિંદગી પર્વતને કોતરીને બનાવેલા બોગદા જેવી છે. તમારે પથ્થર તોડીને આગળ વધવાનું છે. અહીં તમારી પાસે છે એવું મન જેને કોઈ હરાવી ન શકે, જે સદીઓથી પડેલા પથ્થરના ભુક્કા બોલાવી દે, તમને નડતી દરેક મર્યાદાને પાર - સફળતાની મંજિલે પહોંચાડી દે !

તમે આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરશો, તેને અપનાવી લેશો, તેમાં વ્યક્ત થયેલી વિચારધારાને તમારી તાકાત બનાવી દેશો તો તમે ગર્વથી કહી શકશો - “હું નિષ્ફળતાને ઓળખતો જ નથી, ઓળખું છું માત્ર સફળતાને !”

રયુહો ઓકાવા

હેપ્પી સાયન્સ

ભાગ એક

અપરાજિતતા ક્યાંથી આવે છે ?

૧ : અપરાજિતતા ક્યાંથી આવે છે ?

૧. નેતૃત્વ માટે જરૂરી ગુણો :

નેતૃત્વ કરનારમાં કયા ગુણો હોવા જરૂરી છે ?

તમે જોયું હશે કે લોકો પોતાના જીવનમાં ઊજળા દિવસો કયારે અને કેવી રીતે લાવી શકાય એ જાણવા સતત ઉત્સુક હોય છે. સાચા મૂલ્યો કયાં છે, જીવનની દિશા કઈ હોવી જોઈએ - જેવી બાબતોમાં તેમને એવી વ્યક્તિની તલાશ હોય છે જે તેમના પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે, રાહ ચીંધી શકે. તેથી એક અસાધારણ નેતા બનવા માટે જરૂરી પહેલો ગુણ છે : તમારી પાસે અન્યને સાચી દિશા દર્શાવવાની શક્તિ હોવી જરૂરી છે.

પોતાની ક્ષમતાઓનો, સમયનો અને પૈસાનો સારો અને સાચો ઉપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે એ બાબતમાં મોટા ભાગના લોકોમાં અસ્પષ્ટતા જોવા મળે છે. ભવિષ્યની સ્થિતિને અગાઉથી જોવાની તથા તેને અનુલક્ષીને હાલ લોકોએ કઈ ચોક્કસ વસ્તુ સભાનતાપૂર્વક તથા ચોકસાઈથી કરવાની જરૂર છે તે સમજાવવાની આવડત એક નેતામાં હોવી જરૂરી છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, લોકોમાં ભવિષ્ય પ્રત્યેની તથા તેને અનુલક્ષીને તેના આજના જરૂરી કર્તવ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ કેળવવાની આવડત એક નેતામાં હોવી જરૂરી છે.

તમારામાં હંમેશાં ભવિષ્યને જોવાની દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ. ઉપરાંત અન્ય કરતાં એક કે બે ડગલાં આગળ વિચારી શકવાની તમારામાં ક્ષમતા હોવી જોઈએ. જેઓ ઘટનાઓના પરિણામોને અગાઉથી જોઈ શકે છે અથવા જેઓ અપ્રતિમ ક્ષમતા ધરાવતા હોય તેમને લોકો માને છે. લોકો માને છે કે જેમ વધુ ઊંચાઈ ધરાવતી વ્યક્તિ બીજાઓ કરતાં વધુ દૂર સુધી જોઈ શકે છે તેમ ઉચ્ચ નૈતિક ગુણો ધરાવનાર કે આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓ ધરાવનાર વ્યક્તિ દરેક વસ્તુને વધુ સ્પષ્ટતાથી જોઈ શકે છે. લોકો તેને અસાધારણ વ્યક્તિ તરીકે સ્વીકારે છે. ધીમે ધીમે આ ગુણો ધરાવનાર વ્યક્તિની આજુબાજુનો વ્યક્તિસમૂહ તે વ્યક્તિના ગૂઢ વ્યક્તિત્વથી આકર્ષાઈને સ્વેચ્છાએ તેને અનુસરે છે.

મેં અગાઉ કહ્યું તેમ ભવિષ્યને પારખવાની શક્તિ નેતૃત્વ માટે પાયાની જરૂરિયાત છે, પરંતુ માત્ર એ પૂરતું નથી. લોકો તમને માર્ગદર્શક તરીકે જોતા હોય તો પણ જો તમે માત્ર નકારાત્મક આગાહી કરતા રહેશો કે સફળતા નહીં મળવાનાં ઉદાહરણો આપતા રહેશો તો તરત લોકો તમને છોડી જશે.

'ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' સંસ્થા ખાતે આજ સુધી ઘણા લોકો આવ્યા છે અને નવા લોકો જોડાઈ રહ્યાં છે. હું આ સંસ્થાનો પ્રમુખ છું. અહીં આવવા પાછળ લોકોની એક ચોક્કસ અપેક્ષા છે કે જો તેઓ આ સંસ્થા સાથે જોડાશે તો કંઈક ફળદાયી પરિણામ આવશે. જહાજ જો ડૂબી રહ્યું છે તેવું લાગે તો કોણ તેમાં જવાનું પસંદ કરશે ? લોકો અમારી સાથે જોડાઈ રહ્યાં છે કારણ કે તેમને કંઈક સારું પરિણામ મળી રહ્યું છે. તો આ છે નેતૃત્વ માટેની બીજી જરૂરિયાત. લોકો એવું માને અને અનુભવે કે આ વ્યક્તિની નજીક રહેવાથી તથા તેને અનુસરવાથી ઉજ્જ્વળ ભવિષ્યની તથા કંઈક સારું બનશે તેવી અપેક્ષા રાખી શકાય - અસર ઉપજાવવાની આ આવડત નેતૃત્વ ધારણ કરનારમાં હોવી જરૂરી છે.

નેતૃત્વ માટેની ત્રીજી જરૂરિયાત છે - ભૂતકાળમાં પ્રાપ્ત કરેલી સિદ્ધિઓ. તેના થકી જ તમે લોકોમાં વિશ્વાસ ઊભો કરી શકશો. તેના થકી જ તમારી સાથે જોડાવાનું લોકો પસંદ કરશે. તમારું જીવન ગમે તે પ્રકારનું હશે, લોકો તો તમારા જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલીઓનો તમે કેવી રીતે સામનો કર્યો અને કેવી રીતે તેને તમે પાર પાડી એ જ જોશે. ત્યાં જ તમારા અસાધારણ નેતૃત્વના ગુણો દેખાઈ આવશે.

તમે મહાન ઐતિહાસિક હસ્તીઓના જીવનમાં ડોકિયું કરશો તો દેખાઈ આવશે કે તેમાંના બહુ જ થોડા સાધન-સંપન્ન વાતાવરણમાંથી આવ્યા હતા. તમે જોશો કે જો તેઓ સુખ-સગવડવાળા વાતાવરણમાં જન્મ્યા હશે તો પણ તેના જીવનમાં ક્યારેક સંજોગ-પલટાનું વાવાઝોડું જરૂરી આવ્યું હશે. અને તેઓ મુશ્કેલી અને સંઘર્ષના વાતાવરણમાં ફેંકાઈ ગયા હશે. સામાન્ય રીતે દુનિયામાં જેમણે કંઈક કરી બતાવ્યું છે એ લોકો આરામદાયક વાતાવરણમાં ઊછર્યા ન હતા, પરંતુ સ્વપ્રયત્નોથી માર્ગમાં આવતાં વિઘ્નોને દૂર કરીને શક્તિશાળી બન્યા હતા. આવી વ્યક્તિઓની મુશ્કેલીઓ સામેની સ્વસ્થતામાં જ બીજા લોકોને અપ્રતિમ શક્તિનાં દર્શન થાય છે.

નેતૃત્વ માટે જરૂરી ત્રણ ગુણો મેં કહ્યા. આ પુસ્તકમાં હું 'હાર ન માને તેવી વિચારશૈલી' સમજાવીશ. આજના યુગમાં જ્યારે ડગલે ને પગલે જીવનમાં પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે ત્યારે નેતૃત્વ માટે આ તત્ત્વજ્ઞાન જાણવું અનિવાર્ય છે. હાર ન માને તેવી રીતે વિચારવું એ ખરેખર તો એક અભિગમ છે. તમારા જીવનમાં ગમે તે સંજોગો આવે, પરંતુ તમે તે પરિસ્થિતિમાંથી કશુંક હકારાત્મક મેળવી શકો છો. તમારી મુશ્કેલીને તમે ફાયદામાં બદલી શકો છો. જો તમે આ રીતે વિચારવાનો - આ અભિગમ અપનાવવાનો મહાવરો રાખશો તો તમે જોઈ શકશો કે હકીકતમાં કટોકટી કે આફત જેવી કોઈ ચીજ છે જ નહીં, જે છે તે આપણને એક પછી એક સતત મળતી જતી તકની શૃંખલા છે.

૨. અંતઃદૃષ્ટિથી નેતૃત્વ ખીલે છે :

કદાચ તમે વિચારતા હશો કે તમારી બધી મહેચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય અને તમારો જીવનમાર્ગ સરળ થઈ જાય તો કેવું સારું ? પરંતુ હકીકત એ છે કે જીવનની ચડ-ઊતરમાંથી જ શીખવાનું મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે સ્વાસ્થ્યની વાત કરીએ. કેટલાક લોકો હંમેશાં શક્તિ અને સ્ફૂર્તિથી ભર્યા ભર્યા જોવા મળે. તેઓ ભાગ્યે જ પોતાની સ્થિતિ વિશે વિચારતા હશે. સ્વસ્થ ન હોવાની સ્થિતિને આપણે માંદગી કહીએ છીએ. જો તમે એવું વિચારતા હો કે માંદગી હંમેશાં દુઃખ લાવે છે તો તે વધુ પડતું નકારાત્મક ગણાશે.

માંદગી - એટલે કે શારીરિક અસ્વસ્થતા - ક્યારે આવે છે ? તમે જોશો કે બીમારી આવતાં પહેલાં આપણું શરીર ચોક્કસ સંકેતો આપે છે. તે પ્રાથમિક સ્થિતિમાં તમને લાગશે કે કશુંક ખોટું થઈ રહ્યું છે. બીમારીનો અણસાર - સંકેત આવી જાય છતાં તેને અવગણવામાં આવે પછી શરીરમાં તેનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. શરીર દુઃખે છે. તમે સામાન્ય રીતે જે કામો સરળતાથી કરતા હો તે કરવામાં તકલીફ પડવા લાગે છે. એક રીતે જોઈએ તો કુદરત સંકેત આપે જ છે કે હવે વધુ પડતું કામ કરવાનું બંધ કરો, આરામ કરો. સતત કામ કરતા લોકો જ્યાં સુધી માંદા ન પડે ત્યાં સુધી શરીરને આરામ પણ આપવો જોઈએ એ હકીકત સમજતા નથી.

અતિ પરિશ્રમથી જ્યારે તમારી શક્તિ ખલાસ થઈ જાય છે ત્યારે ક્યારેક એવું બને છે કે માંદગીમાં પટકાવીને તમને કુદરત તરફથી કામચલાઉ આરામ આપવામાં આવે છે. જેથી તમારી આવરદા વધે અને તમારાં કામ પૂરાં કરી શકો. બીમારીને કારણે હકીકતમાં તો તમને આરામ મળે છે, શક્તિનો ફરી સંચય થાય છે અને તમે વધુ લાંબું જીવી શકો છો. જો તમને માંદગી થકી આરામ કરવાની ફરજ પાડવામાં ન આવે તો એવું બની શકે કે તમારી જીવનશક્તિ ખલાસ થઈ જાય અને કદાચ તમે ભગવાનના ઘેર વહેલા પહોંચી જાવ !

સ્વાસ્થ્યની આ પુનઃપ્રાપ્તિનો ચોક્કસ અર્થ શું થાય ? આ સમયગાળો માત્ર શારીરિક આરામનો નથી. આ સમય દરમિયાન તમે અંતર્મુખી બનો છો અને તમારી ભીતરની દુનિયા શાંતિથી જોઈ શકો છો. જ્યારે તમે બહારની દુનિયામાં ઓતપ્રોત થઈ જાઓ છો ત્યારે તમારી નજર માત્ર પરિણામો પર જ કેન્દ્રિત થઈ જાય છે, તમારી ભીતર જોવાનું તો તમે ભૂલી જ જાઓ છો.

આ સમજવા માટે ઉદાહરણરૂપે આપણે કોઈ કંપનીના સેલ્સ ડિપાર્ટમેન્ટમાં કામ કરતી એક વ્યક્તિ લઈએ. જ્યારે વ્યવસાય પૂરજોશમાં ચાલતો હોય, તે વ્યક્તિ નવા નવા ગ્રાહકો અને ઑર્ડર્સ લાવતી હોય અને ચોવીસેય કલાક પોતાના કામમાં ડૂબેલી રહેતી હોય

ત્યારે શું પોતાની ભીતર જોવાનો તેને સમય મળશે ? કુટુંબ કે અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે તે પૂરતું ધ્યાન આપી શકશે ? મોટા ભાગે તો જવાબ હશે - ના. કોઈ પરિસ્થિતિ ઊભી થશે ત્યારે જોયું હશે એવું જ એ વ્યક્તિ વિચારશે.

ધારો કે તેનું ધ્યેય મહિનામાં પંદર વાહનો વેચવાનું છે - અને જો તે ધ્યેય પાર પાડશે તો તેની કદર કરવામાં આવશે. એ પોતે પણ પોતાની કાર્યક્ષમતા પર ગૌરવ અનુભવશે અને કદાચ પછીના મહિનામાં તેને અઢાર વાહનો વેચવાનું લક્ષ્ય આપવામાં આવશે. માત્ર અને માત્ર પરિણામોને જ નજર સમક્ષ રાખનારા અને હંમેશાં બહિર્મુખી દૃષ્ટિ રાખનારાઓને ઘણી વખત પછડાટોનો સામનો કરવો પડે છે. આ કિસ્સામાં સેલ્સમૅનની નજર માત્ર 'કેટલાં વાહનો વેચાયાં' તેના પર જ છે, પરંતુ તેના ગ્રાહકોને ખરેખર સંતોષ છે કે નહીં તેના પરથી તેનું ધ્યાન હટી ગયું છે - મોટા ભાગે આ જ તેની પછડાટનું કારણ બને છે.

જ્યારે બધું બરાબર ચાલતું હોય છે ત્યારે લોકો પોતાના આનંદ અને મસ્તીમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે. તે બીજાઓ વિશે વિચારવાનું છોડી દે છે. જે વેચાણ ગ્રાહકને ખુશી અને સંતોષ આપી શકે તેને જ સાચું વેચાણ કહી શકાય. વેચાણ કરનાર વ્યક્તિને ગ્રાહકના સંતોષમાં રસ ન હોય પરંતુ માત્ર તેનું કેટલું વેચાણ થયું અને કેટલા રૂપિયા મળ્યા તેમાં જ જો રસ હોય તો ગ્રાહકોની ફરિયાદો કે અસંતોષને તે સ્વાભાવિક રીતે જ સમજી નહીં શકે.

આ પ્રકારના લોકો ખૂબ સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં બધાથી આગળ નીકળી જવા સંઘર્ષમય રહેશે, પરંતુ આ પરિસ્થિતિમાં તેને બીજા લોકોની કાળજી લેવાનું પરવડશે જ નહીં. તે એ ધૂંધળો હકારાત્મક માપદંડ જ જોતા થઈ જશે. પોતાને સફળતાની દિશામાં આગળ વધતા તે જોતા હોય, પરંતુ તેની જિંદગી આભાસી બની ગઈ છે તેનાથી તે અજાણ હશે. આવા લોકોની સંખ્યા નાનીસૂની નથી. જિંદગીમાં જ્યાં સુધી આવા લોકો પછડાટ નહીં અનુભવે ત્યાં સુધી તેનું ઘડતર યોગ્ય રીતે નહીં થાય. આ પછડાટ તેના કામના ક્ષેત્રમાં કે બીમારી સ્વરૂપે પણ આવી શકે.

કુદરત તમને તમારી ભીતર દૃષ્ટિ કરવાની તક આપે જ છે. આ સમયે તમે તીવ્રતાથી આત્મનિરીક્ષણ કરી શકશો. જેમણે પોતાની ભીતર ક્યારેય ઊંડાણપૂર્વક જોયું નથી કે પોતાની જાતનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો નથી તે ક્યારેય નેતૃત્વ ધારણ કરી શકતા નથી.

૩. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે પ્રયત્નો જરૂરી છે :

ઉપરના ઉદાહરણમાં તે સેલ્સમૅન અન્યની ઉપેક્ષા કરીને પણ ધારો કે તેના વેચાણના ધ્યેયો સિદ્ધ કરતો જાય છે, તે કંપનીનો શ્રેષ્ઠ સેલ્સમૅન બને છે અને તેની કદર કરીને તેને સેલ્સ મૅનેજર તરીકે બઢતી આપવામાં આવે છે. અત્યાર સુધી તેણે જાતે વેચવાનું કામ કર્યું હતું અને પરિણામો મેળવ્યાં હતાં, પરંતુ હવે મૅનેજર બનતાં તેની નીચે કામ કરતા અન્ય સેલ્સમૅનોનું શું થશે ?

તે તેના સ્ટાફને પોતાની રીતરસમો અપનાવવાનું કહેશે. તેની સૂચનાઓ માત્ર વેચાણના લક્ષ્ય સંબંધિત જ હશે. જો તેની નીચેના સેલ્સમૅન તેના લક્ષ્ય હાંસલ નહીં કરી શકે તો તે તેને કંપની ઉપર ભારરૂપ ગણશે અને જો તે સફળ થશે તો તેને કાર્યક્ષમ સેલ્સમૅન ગણશે. સ્ટાફની 'વેચાણક્ષમતા' જ માત્ર તેનો માપદંડ બની રહેશે.

હવે, તેની અપેક્ષાની સાપેક્ષમાં વેચાણના આંકડાઓ જોઈને તે વિક્ષુબ્ધ થઈ જશે, કારણ કે તેને એ વિશ્વાસ છે કે મહિનાના પંદર વાહનો તો વેચી જ શકાય છે. જ્યારે તેનો સ્ટાફ મહિનાના માત્ર ત્રણથી પાંચ વાહનો વેચી શકે છે. હવે તે તેના સ્ટાફને વધુ વાહનો કેવી રીત વેચી શકાય તે શીખવવામાં હકીકતમાં જાતે જ વેચાણ કરવા લાગશે. તેની નીચે કામ કરતા સેલ્સમૅન હાંસિયામાં ધકેલાઈ જશે. આથી તેઓ મનોમન કહેશે : "જો તમારે જ કામ કરવું હોય તો ભલે તમે કરો." પરિણામે તેના સેલ્સમૅન વેચાણ કરવાની બાબતમાં કુશળ નહીં બની શકે. વળી તેઓને પોતાના ઉપરી પ્રત્યે એક અણગમો થઈ જશે.

સેલ્સ મૅનેજરના આ વર્તનનું કારણ એ છે કે તેને માત્ર "પોતાના વિકાસ"માં જ રસ છે. તેણે માનવીય માનસશાસ્ત્રમાં ક્યારેય રસ દાખવ્યો નથી. તેણે બધાં કામ લગભગ સ્વાર્થ ખાતર જ કર્યાં છે. હકીકતમાં, વેચાણ વિભાગમાં સારું કામ કરનારાઓ, મોટે ભાગે વધુ પડતા આત્મવિશ્વાસમાં સરી પડે છે અને ભાગ્યે જ જાત-પરીક્ષણ કરતા જોવા મળે છે.

આવા લોકો બીજાને પાછા હડસેલીને આગળ નીકળી જવામાં આનંદ મેળવે છે. તેઓ પોતાને લોકપ્રિય માને છે અને તેની નીચેની વ્યક્તિઓ તેની સાથે ખુલ્લા મનથી વાત કરે છે તેવું તે માને છે. હકીકતમાં આવા ઉપરી જેવા ઑફિસમાંથી વિદાય લે છે કે બધા હળવાશ અનુભવે છે. આ વાત તે ઉપરીના ધ્યાનમાં ક્યારેય આવશે નહીં. તે પોતે કેટલા સ્વાર્થી છે તેનો ખ્યાલ પણ તેને નહીં આવે. તેઓ દૃઢપણે માને છે કે બધા તેમની સાથે જ છે.

તેની નીચે કામ કરનારા, ડરીને ચાલનારા કે સંવેદનશીલ સેલ્સમૅન પોતાના ઉપરી જેટલા નિર્લજ્જ નહીં બની શકે. તે કંઈ બોલશે નહીં પરંતુ ઉપરીની કામ બાબતની સૂચનાઓનો અમલ પણ નહીં કરે. તેઓ પોતાની ચતુરાઈનો ઉપયોગ કરશે અને પોતાની

કુશળતાના આધારે જ કામ કરશે. દા.ત., તેઓ ગ્રાહકની નજીક જવા પોતાને અનુકૂળ હશે તેવા કોઈ પણ રસ્તા અપનાવશે અને આ માટેની ઉપરીની સૂચનાનો ઠંડે કલેજે અનાદર કરશે. તેના આ અભિગમથી ઉપરી ખૂબ વિક્ષુબ્ધ થઈ જાય તે સ્વાભાવિક છે.

આ સંજોગોમાં ઉપરીએ વિક્ષુબ્ધ થવાના બદલે શાંતિપૂર્વક સ્વ- નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. તેણે પોતે ક્યારેય કમનસીબી અને કઠિનતાનો સામનો કર્યો હશે તો જ તે બીજાની ભાવનાઓને સમજી શકશે. આવા સેલ્સ મૅનેજર્સ સામાન્ય રીતે કંપનીને માટે પોતાની જાતને અનિવાર્ય સમજતા હોય છે. તેના વગર કંપનીમાં કોઈ કામ થઈ શકે નહીં તેવી તેની માન્યતા હોય છે. તેની માંદગી કે અન્ય કોઈ કારણસર તેની ગેરહાજરીમાં તો કંપનીનું કામકાજ વધુ સરળતાથી ચાલે છે તેવું તેની જાણમાં આવે તો તેને રીતસરનો આઘાત લાગે છે. એને સ્ટાફના લોકો કહે છે : "સાહેબ, ચિંતા કરવા જેવું કંઈ નથી, બધું એકદમ બરાબર ચાલે છે." ત્યારે ખરેખર તેને ચિંતા થાય છે ! તેઓ ઈચ્છે છે કે તેની ગેરહાજરીમાં કંપનીનું કામ અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય અને કર્મચારીઓ આવીને તેને જલ્દી કંપનીમાં પાછા ફરવાની અને કામકાજ સંભાળી લેવાની વિનવણી કરે ! આવા ઉપરીઓ હંમેશાં પોતે જ કેન્દ્રસ્થાને રહે તેવું ઈચ્છતા હોય છે. તેઓ આકરી કટોકટીમાંથી પસાર થાય એ જરૂરી છે. તેમના વધુ સારા ઘડતર માટે એ જરૂરી છે.

૪. મુશ્કેલીમાંથી શિખાય એટલું શીખો :

કાર્યક્ષમ લોકો કોઈ નવું કામ હાથ પર લે છે ત્યારે તેમાં તે ખૂબ મહેનત કરે છે અને પોતે કેટલું શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરી શકે છે તે દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અમારી સંસ્થા શીખવે છે : 'એવો પ્રેમ જે આપે છે'ની વિરુદ્ધનું આ વર્તન છે. આ વર્તન 'એવો પ્રેમ જે મેળવે છે' દર્શાવે છે. કામ પ્રત્યે પ્રેમ છે પરંતુ તેની પાછળ પોતાના વખાણ થાય તેવી પ્રબળ ઈચ્છા રહેલી છે. જો પોતાના વખાણ ન થાય તો આ પ્રકારના લોકો અકળાઈ જાય છે અને લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા તથા શાબાશી મેળવવા વધુ ને વધુ કામ કરવા લાગે છે. નવાઈની વાત એ છે કે એ જેમ જેમ વધુ કામ કરતા જાય તેમ તેમ તેની આજુબાજુના લોકો તેના પ્રત્યે ઠંડું વલણ અપનાવવા લાગે છે. આ સમજવું તેમના માટે ખરેખર અઘરું છે. તમને પોતાને પણ અનુભવાતું હશે કે તમે જેમ વધુ કામ કરો તેમ તમારી કદર ઓછી થશે.

આવા શાબાશી મેળવવા વધુ પડતા આતુર લોકોને ધીમે ધીમે સમજાશે કે તેમની જરૂરિયાત ખરેખર તો 'પ્રેમ મેળવવાની છે'. જ્યારે લોકો પ્રશંસા અને માન્યતા મેળવવા

મહેનત કરે છે ત્યારે તેઓ બીજાની પ્રશંસા કરવાથી કંઈક ગુમાવતા હોય તેવી લાગણી અનુભવે છે. તેઓ જલ્દી બીજાની પ્રશંસા કરી નહીં શકે.

તમારી આજુબાજુ તમે એવા ઘણા લોકો જોઈ શકશો કે જાણે તે પ્રશંસા મેળવવા મહેનત કરતા હોય. તમે જોશો કે બીજા લોકોનું પ્રશંસા મેળવવા આતુર લોકો પ્રત્યે ઠંડું વલણ છે. તેના આવા ઠંડા વલણથી એ લોકો વળી વધુ ને વધુ મહેનત કરતા જોવા મળશે. આ વિષચક્ર ત્યાં સુધી ચાલતું રહેશે જ્યાં સુધી પ્રશંસા ઝંખતી અને તે માટે તનતોડ મહેનત કરતી વ્યક્તિ હાથ હેઠા નહીં મૂકી દે. તેને ભારે નિરાશા ઘેરી વળશે. તેના સારામાં સારી કામગીરીના પ્રયત્નોની કોઈ કદર જ કરતું નથી એવી તેની ફરિયાદ હશે. તે માનવા લાગશે કે દુનિયામાં એવા જ લોકો ભર્યા છે જેને કોઈના સારા કામની કદર જ નથી.

હકીકત એ છે કે જ્યારે તમે તમારી ઓળખ મેળવવા સંઘર્ષ કરતા હો છો ત્યારે તમે અન્ય લોકોની સારી બાબતોની નોંધ લેવાનું ભૂલી જાઓ છો. જ્યારે તમારો મુખ્ય હેતુ ઓળખ મેળવવાનો હોય છે ત્યારે તમે એવી ભ્રમણામાં રાચો છો કે અન્ય લોકોએ તમને મદદ કરવી જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માત્ર અને માત્ર પોતાની જ સફળતા માટે પ્રત્યત્નશીલ લોકો બીજાને આનંદ આપી શકતાં નથી. લોકો બહુ સંવેદનશીલ હોય છે. જે વ્યક્તિની નજીક રહેવાથી હળવાશ ન અનુભવી શકાય તેવી વ્યક્તિથી લોકો દૂર થતા જાય છે. ધીમે ધીમે તેઓ પ્રશંસા મેળવવા તલપાપડ લોકોની આલોચના કરવા માંડશે, તેનું ઘસાતું બોલવા લાગશે અને તેની વિરુદ્ધ થઈ જશે. અપેક્ષાથી વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિ વધુ ને વધુ કથળતી જોવા મળશે.

તેથી જ જ્યારે તમારે નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો પડે કે સંજોગો સદંતર તમારી વિરુદ્ધ થઈ જાય - ત્યારે પણ તેને નકારાત્મક લેશો નહીં. તે તમારી આત્મશક્તિને મજબૂત બનાવવાની તમને તક પૂરી પાડે છે. સાથોસાથ અન્ય વ્યક્તિઓને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની તમને તક પૂરી પાડે છે. તમે એટલા બધા સ્વ-કેન્દ્રી બની ગયા કે એવું માનવા લાગ્યા કે તમારા વિના કંપની બરાબર ચાલી શકશે નહીં, પણ તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે તમારી ગેરહાજરીમાં પણ કંપનીનાં કામો સરળતાથી જ થઈ રહ્યાં છે તે તમે જોઈ શકો છો. સ્વ-કેન્દ્રી લોકોને વારંવાર આવા અનુભવો થાય છે.

વ્યવસાયમાં કોઈ એક વ્યક્તિ ખસી જાય તો તેનું સ્થાન લેવા હંમેશાં બીજી વ્યક્તિ હાજર જ હોય છે. પ્રમુખ મોટા ભાગે એવું માનતા હોય છે કે તે કંપની માટે અનિવાર્ય વ્યક્તિ છે, છતાં તેનું સ્થાન લઈ શકે તેવી વ્યક્તિ મળી જ રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ઑફિસમાં થતું કામ ખરેખર કોઈ એક વ્યક્તિ થકી નહીં પરંતુ વ્યક્તિસમૂહ - ટીમવર્ક - થકી થતું હોય છે. અન્ય વ્યક્તિઓના પ્રયત્નો થકી તમે તમારી કાબેલિયત

દર્શાવી શકો છો. આ તમારે ક્યારેય ભૂલવું ન જોઈએ. તમારું મન સ્વકેન્દ્રી નહીં પણ સર્વકેન્દ્રી હશે તો તમે વિક્ષુબ્ધતાથી બચી શકશો.

જો તમે અત્યારે કોઈ ક્ષેત્રમાં પાછા પડી ગયા હો કે મુશ્કેલી તમને ઘેરી વળી હોય તો તમારા પાછલાં થોડાં વર્ષો કે થોડા દાયકાઓમાં નજર કરો. તમારી જિંદગીને તમે હંમેશાં સંતુલનમાં જ રાખી છે કે નહીં, તમે માત્ર તમારી જ ઓળખ માટે જ કામ કર્યું છે અને અન્ય વ્યક્તિઓને જશ આપવો ભૂલી ગયા છો કે નહીં તે ચકાસો. આ બાબતો વધુ ધ્યાનથી જોવાની હું તમને સલાહ આપું છું.

પોતાની જાત પ્રત્યે આ રીતે જોઈ શકવું ઘણું મહત્ત્વનું છે. દરેકના જીવનમાં ઉન્નતિ માટેની તક મળતી જ હોય છે. તેનો સમજદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરીને ઘણા લોકો ભૂતકાળની મુશ્કેલીઓને નિ:સંદેહપણે દૂર હડસેલી શક્યા છે. મુશ્કેલીઓ સામે લડનારા તથા તેને પોતાની તાકાતમાં ફેરવી શકનારાઓની ભીતર શક્તિનો ઉજાસ હશે, જ્યારે મુશ્કેલીઓ સામે શીશ નમાવનારાઓ અંધકારમાં ધકેલાઈ જશે. તમે ગમે તેવી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી રહ્યા હો, એટલું સમજી લો કે તે મુશ્કેલી કાયમ ટકી રહેવાની નથી. તેથી તેમાંથી પ્રાપ્ય તકનો લાભ લેવો અને તેમાંથી પદાર્થપાઠ શીખવો એ જ ડહાપણનું કામ છે.

૫. જીવનમાંથી બહાનાઓને વિદાય આપો.

જ્યારે મુશ્કેલીઓ તમને ઘેરી વળે ત્યારે એમ ન સમજો કે આવા સંજોગો માત્ર તમારા એકલાના જ જીવનમાં આવ્યા છે. બીમારી કે પછડાટનો માર સહન કરનારાઓ કે પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષા સંતોષવામાં નિષ્ફળ નિવડેલાઓને - બધાને આ લાગુ પડે છે. મોટે ભાગે લોકો એવું માને છે કે માત્ર તેના એકલાના જીવનમાં જ આવી મુશ્કેલીઓ આવી છે.

જ્યારે મુશ્કેલીઓ આવે છે ત્યારે તમારી આંખો અને હૃદય ખોલો અને તમારી આજુબાજુના લોકોને જુઓ. તમે જોશો કે સફળતાને વરેલા બધા લોકોના જીવનમાં માત્ર સુખ અને સરળતા જ ન હતાં. તેમાંના ઘણાએ ચોક્કસપણે જીવનમાં નિષ્ફળતા અને કઠણાઈઓનો સામનો કર્યો હશે; પરંતુ ફરિયાદો કરવાને બદલે તેમણે મુશ્કેલી અને કઠણાઈઓને પાર કરવા જોરદાર પ્રયાસો કર્યા હશે અને તે જ મુશ્કેલીઓનો લાભ લઈને સ્પ્રિંગની જેમ ઊછળીને સફળતા પ્રાપ્ત કરી હશે.

તમારી જેવી જ મુશ્કેલીઓ ભોગવતા અન્ય લોકોનો વિચાર કરો. તમે બીમાર છો તો એવા લોકોને યાદ કરો જેમને હૃદયરોગ, કૅન્સર કે બીજી ભયાનક બીમારીઓ છે. બીમારી

ભોગવનારા દુનિયામાં તમે એકલા નથી. બીજા ઘણા લોકો છે જેની પરિસ્થિતિ તમારાથી પણ વધુ ખરાબ છે.

ફ્રેન્કલીન ડી. રૂઝવેલ્ટ (૧૮૮૨ - ૧૯૪૫) અમેરિકાના પ્રખ્યાત પ્રમુખ હતા. તેને હલનચલન માટે વ્હીલચૅરનો સહારો લેવો પડતો હતો. સામાન્ય રીતે તેમના જેવી સ્થિતિ ધરાવનાર અસરકારક રીતે કાર્યશીલ રહી શકતા નથી, પરંતુ રૂઝવેલ્ટ તેની પ્રમુખ તરીકેની ફરજો સારી રીતે અદા કરી શકતા હતા. તેણે પોતાની પરિસ્થિતિને બહાનારૂપી નહોતી બનાવી. તેને જે જરૂરી લાગ્યું - યોગ્ય લાગ્યું - તે તેણે કરીને બતાવ્યું. પોતાની શારીરિક અસમર્થતાને તેણે પોતાનાં કાર્યોમાં હાવી ન થવા દીધી.

બીજું એક ઉદાહરણ છે એવી સ્ત્રીનું જે અમેરિકાના શ્રેષ્ઠ હોદ્દાઓમાંનો એક મેળવી શકી હતી. તે નાની હતી ત્યારે તેના પતિનું અવસાન થયું, તેનાં બાળકોએ તેનો અસ્વીકાર કર્યો, ગરીબાઈમાં સપડાઈ ગઈ તથા ગંભીર રીતે બીમાર પડી. આવા અને આટલા દયાજનક સંજોગો સામે લડીને તે આગળ વધી અને સરકારમાં ઘણા ઊંચા હોદ્દાએ પહોંચી.

આ પ્રકારના લોકોએ મુશ્કેલીમાંથી મહત્ત્વના પદાર્થપાઠ શીખવાનું મહત્ત્વ જાણ્યું છે. કઠણાઈના કળણમાં ઊંડે ઊતરી ગયેલાઓ પણ સફળતાનાં શિખરો સર કરી શક્યાં છે. આ બધા સફળ લોકોમાં કઈ બાબત સામાન્ય છે તે સામાન્ય વ્યક્તિની સમજમાં આવવી મુશ્કેલ છે. મુશ્કેલીઓને મરડીને તેમાંથી સફળતાની સીડી બનાવનારા આવા લોકોનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. અને તેમાંથી કેટલીક બાબતો મારા ધ્યાનમાં આવી છે. સૌ પ્રથમ તો આ લોકો પોતાની મુશ્કેલીઓ માટે બીજાને જવાબદાર ગણતા નથી. તેઓ જાણે છે કે તેમ કરવાથી કશું વળવાનું નથી. સફળતાનું પહેલું ચરણ છે : તમારી વ્યક્તિગત મુશ્કેલી માટે અન્ય કોઈને જવાબદાર ઠેરવશો નહીં.

બીજું, તે મુશ્કેલીને સ્વીકારે છે. સફળ થનાર લોકો ફરિયાદ કરતા નથી. જે કોઈ પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ છે તેનો તે સ્વીકાર કરે છે. મુશ્કેલીને તે વાસ્તવિકતા તરીકે સ્વીકારીને તેમાંથી રસ્તો કેવી રીતે નીકળે તે વિચારે છે. કઠણાઈને જિંદગીની વાસ્તવિકતા તરીકે સ્વીકારવાની હિંમત અને તેનો સામનો કરવાની દૃઢતા તે દર્શાવે છે.

ત્રીજું, મુશ્કેલી ગમે તેવી હોય તે તેમાંથી શું શીખી શકાય તેમ છે તે જુએ છે. દરેક મુશ્કેલીની પાછળ કારણો હોય છે. જેને સમજતાં તેમાંથી કંઈક શીખવાનું મળે છે. તેઓ વિચારે છે : “આ મુશ્કેલી મને શું શીખવવા માંગે છે ?” અને તેનો જવાબ પણ તે મેળવીને જંપે છે. શીખવા મળેલ પદાર્થપાઠ તેના જીવનનો અમૂલ્ય ખજાનો બની રહે છે. જે તેના હૃદયમાં જીવનભર જાળવી રાખે છે.

ચોથું, સફળતાને વરેલા સાહસિકો મુશ્કેલીના સમયમાં ક્યારેય બીજાની મદદની અપેક્ષા રાખતા નથી. તેની કોઈ અસમર્થતા હોય તો પણ કુદરતે તેને આપેલા માર્ગ પર તે એકલા મુક્ત રીતે અને જુસ્સાથી આગળ વધે છે. તે મુશ્કેલીઓનો તથા તેની હાલની સ્થિતિનો સ્વીકાર કરે છે, પરંતુ તે સ્થિતિ યથાવત્ રહે તે તેમને માન્ય નથી હોતું. તે પોતાની તાકાતના જોરે મુશ્કેલીને તોડી નાંખવાનો જોરદાર પ્રયત્ન કરે છે. બધી જ અસાધારણ વ્યક્તિઓ આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે.

પોતાની સ્થિતિને દયાજનક ગણીને નિષ્ક્રિય રહેનારાઓ કંઈ મેળવી શકતા નથી. તેઓ જ્યારે બીજા લોકોની સહાનુભૂતિ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તે બીજાની દયાના આધારે સતત રહેવા બદલ પોતાની જાતને કોસે છે. સંજોગો જ્યાં સુધી પલટાયા ન હતા ત્યાં સુધી તો બધું બરાબર હતું. જેવી અચાનક મુશ્કેલી આવી, શારીરિક અપંગતા કે બીમારી આવી તો તમે બીજાના પર આધાર રાખતા થઈ ગયા, અને અંદરથી જાણે હારી ગયા ! ના, હારી જવાના બદલે તમારી સમક્ષ આવી પડેલી મુશ્કેલીનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરો અને પરિસ્થિતિને જીતવા મનને મજબૂત બનાવો.

૬. દૃઢ નિશ્ચય અને આત્મબળ સફળતાનો માર્ગ કંડારે છે :

તમારી સામે આવી પડેલી મુશ્કેલીને પાર પાડવાનો તમે દૃઢ નિશ્ચય કરો તેનો અર્થ એવો નથી કે તમારે કોઈ મસમોટું કામ કરવાનું છે. તમારે માત્ર નવો રસ્તો જ ખોલવાનો છે અને હાથવગું હોય તેનાથી શરૂઆત કરવાની છે. તમે શું નથી કરી શકતા તે જોવાનું બંધ કરો પરંતુ તમે શું કરી શકો છો તે જોવાની શરૂઆત કરો. તમારી હાલની સ્થિતિમાં પણ તમે શું પ્રાપ્ત કરી શકો છો તે તરફ તમારી નજર દોડાવો. તમે આજ સુધી વિકસાવેલી કુદરતી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકો નહીં તો પણ તમારી અંદર છુપાયેલી બીજી શક્તિઓને શોધી કાઢો.

ભૂતકાળમાં જઈને જુઓ કે તમે નાના હતા ત્યારે તમારા કયા ગુણોના તમારા મિત્રો કે શિક્ષકોએ વખાણ કર્યા હતા. તમારામાં એવી શક્તિ કદાચ છુપાયેલી પડી હોય જેને તમે ભૂલી ગયા હો. હજુ તમે જેનો પૂરો લાભ ન લીધો હોય તેવી તમારામાં ધરબાયેલી શક્તિના આધારે પણ તમે નવો રસ્તો કંડારી શકો છો. ભગવાન ક્યારેક નાની બારીઓ એટલા માટે બંધ કરી દે છે કે જેથી તમે મોટો દરવાજો ખોલી શકો.

મેં ટેલિવિઝન પર એક ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ જોઈ હતી. તેમાં બંને હાથ વિનાનો એક માણસ પગથી પેઈન્ટિંગ કરતો દર્શાવ્યો હતો. તેણે પગના અંગૂઠા વચ્ચે પેઈન્ટબ્રશ પકડીને જે પેઈન્ટિંગ બનાવ્યું તે વ્યાવસાયિક ગુણવત્તા ધરાવતું હતું. હું ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈ

ગયો. તેના પગથી તે ઘણાં કામ કરી શકતો હતો. મેં જોયું કે આપણા હાથ ધારો કે કપાઈ જાય તો પણ આપણે પગને વિકલ્પના રૂપમાં વિકસાવી શકીએ છીએ. દૃઢ નિશ્ચય અને આત્મબળના જોરે મુશ્કેલીને જીતી શકાય છે તેનું આ જીવંત ઉદાહરણ છે. સામાન્ય રીતે માણસ હાથ ગુમાવી દે તો પોતાને અશક્ત સમજે છે અને બાકીની જિંદગી બીજા પર આધાર રાખતો થઈ જાય છે. પરંતુ ટેલિવિઝન પર જોયેલ એ માણસ કંઈક અલગ હતો. તેણે હાથ ગુમાવ્યા છે તે તે ભૂલી ગયો અને પોતાની પાસે હજુ પગ છે તે તેણે યાદ કર્યું ! આ એક નહીં હારવાનો અભિગમ છે, જે દૃઢ નિશ્ચયી મનમાંથી જ આપણે કેળવી શકીએ છીએ. તેને પેઈન્ટિંગ કરવાનો શોખ હતો. તેણે પગ વડે જયારે પેઈન્ટિંગ કરવાની શરૂઆત કરી હશે ત્યારે પહેલા તો તેને બધું અશકય લાગ્યું હશે. શારીરિક અને માનસિક રીતે તેણે ઘણો સંઘર્ષ કર્યો હશે. તમે ખાસ યાદ રાખજો, કોઈ પણ કામમાં શરૂઆતની મુશ્કેલીને પાર પાડવી હંમેશાં વધુ અઘરી હોય છે. ત્યારે જ તમારે અડગ આત્મવિશ્વાસ, ધીરજ અને 'હાર ન માને તેવા મન'ની વધુ જરૂર પડે છે.

હાથ વિનાનો માણસ પગના અંગૂઠા વચ્ચે બ્રશ પકડીને અદ્ભુત ચિત્ર બનાવી શકે છે. આ શક્ય છે. તો જે અપંગ નથી, જેની પાસે કુદરતે આપેલી સર્વસામાન્ય શક્તિઓ છે તેને માટે જો તે મનને કેળવે તો કંઈ પણ સિદ્ધિ મેળવવી અશક્ય નથી. તમને માતા-પિતાની મદદથી શિક્ષણ પણ મળ્યું છે, તમે શારીરિક રીતે પરિપૂર્ણ છો તો પછી તમારી ઈચ્છિત વસ્તુઓ મેળવતા તમને કોણ રોકી શકે ?

આજે, વ્યક્તિ પોતે ઈચ્છિત ધ્યેય મેળવી શકે તે માટે તેને જરૂરી કેળવણી મળે અને તે નિપુણ બને તે માટે ઘણી બધી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ ઘણા પ્રકારના કોર્સ આપી રહી છે. તમારી જાતનું, તમારા મનનું - ઘડતર કરવા માટે ઘણું બધું પ્રાપ્ય છે. પરંતુ લોકોને બહાના કાઢવા ગમે છે. "આ સંજોગોમાં હું કંઈ કરી શકું તેમ નથી." "મારામાં કોઈ આવડત જ નથી." આવું બોલનારાઓને ખરેખર કંઈ મેળવવું હોય, કંઈ બનવું હોય તો તે જરૂરી શિક્ષણ મેળવીને પોતાના ધ્યેય હાંસલ કરી જ શકે છે. આવા લોકોએ કંઈ ન મેળવ્યું હોય તો તેનું કારણ તેનામાં કંઈક મેળવવાની - કંઈક બનવાની ઈચ્છાશક્તિનો જ અભાવ છે અને એટલે જ તે પ્રયત્નો પણ નથી કરતા.

શારીરિક અપંગતા ધરાવતા લોકોએ મન અને શરીરની કેવી કેવી આકરી કસોટીમાંથી પાર પડીને કેવી કેવી મુશ્કેલીઓ સામે જીત મેળવી છે તે જાણો તો તમને જરૂર આશ્ચર્ય થશે. જ્યારે કોઈ મર્યાદિત ક્ષમતા ધરાવતી વ્યક્તિ કઠિન પરિસ્થિતિનો સામનો કરીને આગળ આવી એવું તમે જાણો તો તમારે તેમાંથી બોધપાઠ લેવો જોઈએ. તમે ઘણા અપંગને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક જીવનમાં સંઘર્ષ કરતા જાયા હશે. તેમાંથી તમે પ્રેરણા લઈ શકો છો. એ અપંગ છે પણ ભગવાને તમને તો પરિપૂર્ણ બનાવ્યા છે. તમે તો શક્તિ અને

શક્યતાઓથી ભરપૂર છો, તમારે વધુ સખત મહેનત કરવી જોઈએ. તમારે લોકોને વધુ ને વધુ મદદ કરવી જોઈએ. શું તમારા માટે આ અશક્ય છે ? જેટલી તમારી પરિસ્થિતિ સારી તેટલી તમારી પાસે લોકોની સેવા કરવાની વધુ ઊજળી તક છે, આ યાદ રાખવું ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

૭. અપરાજેય બનવાના રસ્તાઓ વિચારો :

હું પોતે માનું છું કે સંજોગો મારી તરફેણમાં હશે તો હું બીજાને વધુ મદદ કરી શકીશ. સખત અને વધુ ને વધુ મહેનત કરવાનો મારો ઈરાદો હોય તો પણ મને ક્યારેક મારી શારીરિક મર્યાદાનું ભાન થાય છે. હું ખરેખર કેટલું મેળવી શકું છું તે મારા ધ્યાનમાં આવે છે. મર્યાદાઓની પણ પાર જવા માટે હું મારા હાર ન માને તેવા મનનો ઉપયોગ કરું છું. જો મારી શારીરિક મર્યાદાઓ મારા ધ્યેયને પહોંચી વળવામાં આડી આવે છે - તો હું મારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરું છું. તેથી જ તો હું હંમેશાં કંઈક વધુ પ્રાપ્ત કરવાની વિવિધ યુક્તિઓ શોધી કાઢું છું. તમે પણ આમ કરી જ શકો છો. વૈચારિકતાને અપરાજેય બનાવવા માટે રચનાત્મક રીતે વિચારવું ખૂબ જરૂરી છે. કલ્પના અને પ્રયોગો દ્વારા કંઈક નવું શોધી કાઢવું અને જે ધરબાયેલું છે તેને બહાર લાવવું - આ બે વસ્તુઓ વૈચારિકતાને અપરાજેય બનાવવા માટે બહુ જરૂરી છે. અમારી સંસ્થાનો વિકાસ પણ આ બે આધારસ્તંભો પર જ થયો છે. જ્યારે જ્યારે અમે નડતરનો સામનો કર્યો છે, ત્યારે અમે ધ્યાનથી ગણતરીપૂર્વક આગળ વધ્યા છીએ.

આનો અર્થ શું થાય ? શું શારીરિક મર્યાદાઓના આધારે આપણી ઉપલબ્ધિઓ મર્યાદિત બનાવવી ? ના, અપરાજેય મન હંમેશાં મર્યાદાઓની પેલે પાર જવા સક્ષમ છે. તમારી પ્રવૃત્તિઓ – ગતિવિધિઓની એક મર્યાદા હોય છે, તેની નીપજ મર્યાદિત હોય તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ તમારે વધુ કંઈક પ્રાપ્ત કરવું છે માટે – તમારા ડહાપણનો – તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમે જુઓ, તમે જે કંઈ કરી રહ્યા છો તેનો અમુક ભાગ તમારે પોતે જ કરવો જરૂરી હોતો નથી. શું બીજા કોઈ થકી તે કામ તમે પાર પાડી ન શકો ? એક અભિગમ આ છે. બીજો અભિગમ છે, બીજા કોઈને તમારા ચોક્કસ કામ પાર પાડવાની તાલીમ આપો. અમુક કામ જે તમારાથી થઈ શકે તેમ ન હોય તે બીજાઓ દ્વારા પાર પાડો, એમાં કંઈ ખોટું નથી. તેમાં બંનેને ફાયદો છે, બંનેનો વિકાસ છે.

જગવિખ્યાત પેનાસોનિકના સ્થાપક અગ્રગણ્ય ઉદ્યોગ સાહસિક કોનોસુકે માત્સુશિતા(૧૮૯૪–૧૯૮૯)એ આ રસ્તો અપનાવ્યો હતો. તેનું આરોગ્ય બહુ સારું ન હતું, તેથી તે દરેક કામ જાતે કરી શકતા ન હતા. બીજાને કામ સોંપવા સિવાય તેની પાસે

બીજો કોઈ રસ્તો ન હતો. પરિણામે, ૧૯૩૦ પછીની શરૂઆતનાં વર્ષોમાં તેણે વિભાગીય વ્યવસ્થાને અમલમાં મૂકી. તે એક આપોઆપ સંચાલિત વ્યવસ્થા હતી જે વિશ્વમાં સૌ પ્રથમ હતી. આ વ્યવસ્થા પ્રમાણે કંપનીનાં વિવિધ કાર્યો માટે વિવિધ વિભાગો બનાવવામાં આવ્યા હતા. દરેક વિભાગનું સંચાલન તેણે જાતે જ કરવાનું હતું. આ સિસ્ટમનો આજે વ્યાવસાયિક સંચાલનમાં ઊંડો અભ્યાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે. આમ અનેક વિભાગો દ્વારા જવાબદારીઓને વહેંચી નાંખવાથી મોટા ગજાની કંપનીઓનું કામકાજ પણ સરળતાથી થતું જોવા મળ્યું.

જો કોઈ કંપનીમાં દરેક નિર્ણય ટોચ પરની વ્યક્તિ લે અને તેની નીચેના માણસો તેનો અમલ કરે (ટોપ-ડાઉન મૅનેજમેન્ટ સિસ્ટમ) તો તે વ્યક્તિની બધી જ આવડતનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ થઈ જાય પછી કંપનીનો વિકાસ અટકી જાય છે ! તેની મર્યાદા કંપનીના વિકાસની મર્યાદા બની જાય છે. તેની સામે, વિવિધ વિભાગોમાં વહેંચાયેલી કંપનીના દરેક વિભાગનો ઉપરી તેના વિભાગના સંચાલન માટે સ્વતંત્ર છે. પોતાની શારીરિક મર્યાદાઓને કારણે માત્સુશિતાએ આ નવી વ્યવસ્થાની શોધ કરી અને આજે દુનિયાભરમાં તેનો ભરપૂર ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. અપરાજેય વૈચારિકતાનું આ એક સુંદર ઉદાહરણ છે. હકીકતમાં, જાતે કંઈ ન કરી શકવું એ માત્સુશિતાની નબળાઈ હતી, પરંતુ તેણે કંઈક રચનાત્મક વિચાર્યું અને તે નબળાઈને ફાયદામાં બદલી નાંખી. તેના કારણે બીજી વ્યક્તિઓને પણ કંઈક કરી બતાવવાની તક મળી અને માત્સુશિતાએ જબરજસ્ત કાર્યબળ ઊભું કર્યું. જો કોઈ કંપનીનો વડો પોતે જ બધું કામ કરે તો તેના માણસોને વિકાસની તક મળતી નથી. માત્સુશિતાએ પોતાની નીચેના માણસોની ક્ષમતા પર – આવડત પર – ભરોસો મૂક્યો, તેને જવાબદારી સોંપી અને દરેકને પોતાની રીતે જવાબદારી નિભાવવાની સ્વતંત્રતા આપી. માત્સુશિતા માનતા કે દરેક વ્યક્તિમાં ક્ષમતા છે. જો તેને સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે તો તે આશ્ચર્યજનક પરિણામો આપી શકે છે. આના પરિણામે એક જબરજસ્ત કંપનીનું નિર્માણ થયું, જેમાં સેંકડો હજારો લોકો કામ કરતા થયા.

કંપનીની શાખાઓ ખોલવામાં આવી ત્યારે પણ આમ જ બન્યું. કંપનીના મુખ્ય મકાનથી લગભગ ત્રણસો માઈલ દૂર એક નવી શાખા ખોલવાનું નક્કી થયું. ત્યારે તેનું સીધી રીતે સંચાલન તે કરી શકે તેમ ન હતા. તેણે પચીસેક વર્ષના એક યુવાનને તે શાખા સંભાળવા આપી દીધી, અને કહ્યું : "હું તને મદદ કરવા ત્યાં આવી શકીશ નહીં. બધું તારે જ સંભાળવાનું છે."

અનુભવ પરથી માત્સુશિતાએ જાણ્યું કે તમે લોકો પર વિશ્વાસ મૂકો અને બધું તેની જવાબદારીએ છોડી દો તો તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. અહીં નિર્ધારિત વ્યવસ્થાને વળગી

રહેવું જરૂરી છે. તમારી ખુદની મર્યાદાઓ કંપનીના કામકાજ કે પ્રવૃત્તિઓમાં નડતરરૂપ ન બને તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. લોકો પર તમે મર્યાદાઓ નાંખો તો તે વિચારતા બંધ થઈ જશે. લોકોમાં કામ કરવાની આવડત નથી હોતી એમ નથી પરંતુ તેમનામાં નવું વિચારવાની કે કલ્પના અને પ્રયોગો કરવાની વૃત્તિ નથી હોતી. જવાબદારી માથે લેવાથી તેમણે કલ્પના અને પ્રયોગો પર વિશેષ ધ્યાન આપવું પડે છે.

આ બાબતને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવી જોઈએ. તમે કદાચ અત્યારે ટોચ પર હશો, પરંતુ સંજોગો એકસરખા રહેતા નથી. સંજોગો બદલતા કંઈક અનપેક્ષિત પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે તમે અટકી જશો, ત્યારે તમે નવા રસ્તાઓ શોધવાનું શરૂ કરશો. પહેલાં બધું તમે જાતે સંભાળી શકતા હતા પરંતુ હવે તે શક્ય નથી. જ્યારે કામકાજ વધે છે, વિકાસ થાય છે ત્યારે તમે બધું જાતે કરી શકતા નથી. તમારે અન્ય વ્યક્તિઓની વચ્ચે જવાબદારી વહેંચવી પડે છે. કામ થવું જરૂરી હોય છે, તે જાતે જ કરવું બિલકુલ જરૂરી નથી હોતું.

વિકાસ થતાં જાતે કામ કરવાને બદલે લોકો પાસેથી કામ લેવાનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે.

૮. વ્યક્તિગત મર્યાદાઓની પાર જાઓ. :

બધું જાતે જ કરવાનો આગ્રહ રાખનાર વિકાસ કરી શકતો નથી. એક નાનું ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે તમે શેરીઓમાં શાકભાજી વેચવાનો ધંધો કરો છો. જો તમે કંઈ ખાસ વિચાર્યા વિના એક જ ઢબથી કામ કર્યા કરશો તો તમે આખી જિંદગી એ જ રીતે શાકભાજી વેચ્યા કરશો.

પરંતુ જો તમે થોડું આગળ વિચારશો, તમારા ધંધાનું પૃથક્કરણ કરશો તો તમે વધુ ગ્રાહકો કેવી રીતે મેળવવા તેના રસ્તાઓ શોધી શકશો. કોઈ ચોક્કસ રહેણાંકના વિસ્તારમાં તમે સાંજે ચારથી પાંચ દરમિયાન હાજર રહો તો તમે ઘણા વધુ ગ્રાહકો મળે છે તેવું કદાચ તમારા ધ્યાનમાં આવે. એવું બને કે માત્ર આ એક જ કલાક દરમિયાન તમારી કમાણી પાંચ ગણી થઈ જાય. સ્વાભાવિક રીતે જ દરરોજ એ સમયે ત્યાં હાજર રહેવાનું તમે નક્કી કરી નાંખશો.

પછી કદાચ તમારા ધ્યાનમાં આવે કે ચોક્કસ સમયે લોકો થાક્યા- પાક્યા ઘરે પહોંચ્યા હોય અને અચાનક તેમને જરૂરી ચીજવસ્તુઓ લાવવાનું ભૂલી ગયાનું યાદ આવે. તમે

તમારા સંભવિત ગ્રાહકની માંગ વિશે સભાન થઈ જાઓ છો. અહીંતહીં ભટકવાને બદલે તમે સ્થાન અને સમય બાબત વધુ ચોક્કસ થઈ જાઓ છો.

વખત જતાં તમારે પણ કોઈ સહાયકની જરૂર પડશે. એક સમય આવશે કે ગ્રાહકોની વધતી જતી સંખ્યાને તમે સંભાળી નહીં શકો. જો તમે એને વધુ રાહ જોવડાવશો તો તે બીજે ચાલ્યા જશે. તમે મહેનત કરીને બુદ્ધિપૂર્વક વિકસાવેલ ગ્રાહક-સમુદાય ઓછો થતો જશે. તમારી મદદમાં કોઈ હશે તો ચોક્કસપણે તમે વધુ ગ્રાહકોને વધુ સારી રીતે સંભાળી શકશો. આના જ કારણે વળી તમારી ગ્રાહક સંખ્યા ઓર વધી જશે અને તમારે વધુ ને વધુ માણસોની જરૂર પડતી જશે. હવે તમને એક દિશા મળી ગઈ છે. જેમાં તમે ગમે તેટલું આગળ વધી શકો છો. આપણી આજુબાજુ આપણે આ જોઈ શકીએ છીએ. જો તમે શરૂઆતમાં જ વધુ ગ્રાહકોને જાતે જ – એકલા જ – સંભાળવાનું નક્કી કર્યું હોત તો તમારો ધંધો આટલો વિકસી શક્યો ન હોત તે ચોક્કસ છે.

તમને બીજો પણ ફાયદો થશે, તમારું ધંધાકીય સ્તર ઊંચું જવાથી તમારે વધુ માલની જરૂરિયાત પડશે. તમારી ખરીદી વધુ માલની હોવાથી તમે નીચી કિંમતે વધુ સારી ગુણવત્તાનો માલ મેળવી શકશો. ધંધામાં જો તમે એકલા જ હોત તો કદાચ દિવસના ૨૦ થી ૨૫ કિલો માલની તમારે જરૂરિયાત હોત, જ્યારે અહીં તમારી ખરીદી ૨૦૦ થી ૩૦૦ કિલોની હોઈ શકે છે. તમે વધુ નીચા ભાવે પણ માલ મેળવી શકો છો. પરિણામે તમે કાં તો વધુ નફો કમાઈ શકો છો અથવા ગ્રાહકોને નીચા ભાવે માલ આપીને ગ્રાહકોની સંખ્યા વધારી શકો છો. આમ તમે તમારી વ્યક્તિગત મર્યાદાને પાર કરી તો તમારા આગળ વધવાના રસ્તાઓ આપોઆપ ખૂલી ગયા.

જેમ જેમ કંપનીનો વિકાસ થાય છે તેમ તેમ તે વધુ ને વધુ કર્મચારીઓ રાખી શકે છે. વધુ સારી સેવા આપીને વધુ ને વધુ ગ્રાહકોને સંતોષ આપી શકે. જેમ વધુ માલ ખરીદો તેમ વધુ સારી ગુણવત્તા વધુ નીચા ભાવમાં તમે મેળવી શકો છો. અહીં તમે અને તમારા ગ્રાહકો બંને ખુશ છે. અહીં એક ફાયદાનું ચક્ર ચાલુ થયું તેમ ગણી શકાય. દોરી લોટો લઈને મોટા શહેરમાં આવેલા સાહસિકો થોડાં જ વર્ષોમાં જબરજસ્ત કંપનીના માલિક બની ગયાના કિસ્સા આપણે નજરે જોયેલા છે. તેની પાછળનું કારણ આ ફાયદાનું ચક્ર જ છે.

ધંધામાં વિકાસની શક્યતાઓને જો શોધી કાઢવામાં આવે તો જ આ શક્ય છે. નહીં તો શેરીના નાકે તમે એ જ લારીવાળાને ત્રીસ-ચાળીસ વર્ષ સુધી એકની એક હાલતમાં જોઈ શકો છો. ધંધાના સ્થળ અને સમય વિશે જે વિચારે છે, ગ્રાહકોને વધુ સારો સંતોષ અને સેવા કેવી રીતે આપી શકાય તે બાબતમાં જે ગહનતાથી વિચારે છે, તેનો વિકાસ થાય છે. તેને ફાયદાના ચક્રનો લાભ મળે છે.

વ્યવસાયના ક્ષેત્રે, કોઈ કંપનીનો વિકાસ વધુ થાય છે તો કોઈનો થતો જ નથી. તમે વિકાસની તકોને પારખી શકો છો કે નહીં તથા કલ્પનાશીલતા અને હોશિયારી દાખવી શકો છો કે નહીં તેના પર બધો આધાર છે. વેચાણ નહીં વધારી શકનારાઓમાં એંસીથી નેવું ટકા લોકો પોતાની જ મર્યાદાઓને કારણે વ્યવસાયને મર્યાદિત કરી મૂકે છે. પેઢી- દર-પેઢી ચાલતા ઘણા વેપાર અને તેમાંના ઘણા જે છે તે હાલતમાં જ વર્ષો સુધી જોવા મળે છે. માત્ર જે છે તે જાળવી રાખવાના અભિગમથી તેનો વિકાસ થઈ શકતો નથી.

મૂળભૂત રીતે જુઓ તો મોટા ભાગના સ્ટૉર્સ, કૉફી શૉપ્સ, સેન્ડવીચવાળા કે નાની રેસ્ટોરન્ટ્સ - લગભગ એક સરખી જ ગુણવત્તાનો માલ વેચે છે. પરંતુ તેમાનાં કેટલાક લોકો દેશભરમાં શાખાઓ ખોલવા સુધી વિકાસ પામતા દેખાય છે. તો કેટલાક વર્ષો પછી પણ 'જૈસે થે' ની સ્થિતિમાં જોવા મળે છે. આ તફાવતનાં ચોક્કસ કારણો છે. જેનો વિકાસ થયો છે ત્યાં એક જ વ્યક્તિની ક્ષમતાની મર્યાદાને રચનાત્મક વૈચારિકતા દ્વારા પાર કરવામાં આવેલી જોઈ શકાય છે.

૯. સફળતા મેળવવાના બે રસ્તાઓ :

અગાઉ મેં કહ્યું : તમને લાગે છે કે જિંદગીમાં તમે આગળ વધી શકો તેમ નથી. તમે વિચારો કે શું તેનું કારણ એ છે કે તમે સંઘર્ષ એકલા જ કરી રહ્યા છો ? મુશ્કેલીઓને એકલે હાથે જીતવી મુશ્કેલ છે જ. જો તમે ખરેખર સફળ થવા માંગતા હો તો તમારા પક્ષે રહેનારાઓની સંખ્યા વધારો. તમને મદદ કરવા તૈયાર હોય તેવી 'સપોર્ટ ટીમ' ઊભી કરો. વધુ ને વધુ લોકોને તમને મદદરૂપ થવા તૈયાર કરો. સફળતાનાં બે રહસ્યો આ પ્રમાણે છે :

(૧) જરૂરિયાત શોધી કાઢો : લોકોને શું જોઈએ એ શોધવું એ પહેલું રહસ્ય છે. લોકોની સાચી જરૂરિયાતને જાણવા હંમેશાં તમારા આંખ-કાન ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ. જ્યાં જરૂરિયાત છે ત્યાં ધંધો છે. ઝડપી વિકાસ પામેલી કંપનીની પાછળ એવી વ્યક્તિ રહેલી છે જેણે લોકોની જરૂરિયાત પારખી હોય અને તેને સંતોષવા જરૂરી બધું જ કાર્ય કર્યું હોય. તમે ખૂબ મહેનત કરતા હો પરંતુ નફો ઓછો મળતો હોય તો શક્ય છે કે તમે જે ચીજ માટે મહેનત કરો છો તેની હકીકતમાં જરૂરિયાત જ ન હોય. ધારો કે તમે કોઈ વિષય શીખવાની શૈક્ષણિક સંસ્થા ચલાવો છો, પરંતુ તમને જોઈએ એટલા વિદ્યાર્થીઓ મળતા નથી. તો એવું હોઈ શકે કે તમે જે વિષય શીખવો છો તેની હકીકતમાં કોઈને જરૂરિયાત જ હોય. દરેક વ્યવસાયમાં આ લાગુ પડે છે. જે વસ્તુની જ્યાં માંગ નથી – જરૂરિયાત નથી – ત્યાં તે વસ્તુ વેચવા જશો તો તમે પાછા પડશો.

ઈમાગાવા-યાકી નામની એક પરંપરાગત જાપાની કેક છે. જેમાં ગળ્યા દાણાઓની લુગદી – પેસ્ટ – ભરવામાં આવે છે. હમણાં એક કેકના દુકાનદારે નવું વિચાર્યું. ગળ્યા દાણાના બદલે તેણે કેકમાં કસ્ટાર્ડ, ચૉકલેટ, ક્રીમ તથા અન્ય વિવિધ ખાદ્ય ચીજો વાપરવાનું ચાલુ કર્યું. તેની જૂની ફોર્મ્યુલાવાળી કેક માત્ર ઉંમરલાયક લોકો તથા બાળકોને જ પ્રિય હતી, પરંતુ તેમાં ક્રીમ, ચૉકલેટ, વગેરેનો ઉપયોગ થવાથી હવે તે દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને પ્રિય થઈ પડી છે. યુવાનોના મનમાં જે પ્રકારની કેકની માંગ છુપાયેલી હતી તે કેકનો દુકાનદાર જોઈ શક્યો. તેણે જરૂરિયાત શોધી કાઢી અને તેને અનુરૂપ ચીજ પ્રસ્તુત કરી. અહીં દુકાનદાર અને તેના ગ્રાહકો બંને ખુશ છે.

આ શું બતાવે છે ? જ્યાં કોઈ ચોક્કસ જરૂરિયાત છે ત્યાં તેને અનુરૂપ કામ થવું જોઈએ. ઘર, ઑફિસ કે ગમે ત્યાં – આ લાગુ પડે છે. જરૂરિયાતને પારખવી કે શોધી કાઢવી તે સફળતાનું પહેલું રહસ્ય છે.

(૨) વધુ વિકાસ બાબત વિચારતા રહો : સફળતાનું બીજું રહસ્ય છે – વિકાસ માટે સતત વિચારવું તે. લોકોની કે વ્યવસાયની – સાચી જરૂરિયાતને જાણી લીધા પછી તેનો સ્પ્રિંગબોર્ડની જેમ ઉપયોગ કરીને ઝડપી વિકાસનો કૂદકો કેમ લગાવી શકાય તે વિચારવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. તમારો વિકાસ સતત જળવાઈ રહે તે સતત તમારા ધ્યાનમાં હોવું જોઈએ. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તમારી સમક્ષ વિકાસની ઘણી બધી શક્યતાઓ હંમેશાં પડેલી જ હોય છે.

ઉપર કેકના દુકાનદારની વાત કરી. તેની નવીન કેક લોકપ્રિય થઈ પડી છે, પણ આ તબક્કે દુકાનદાર સંતુષ્ટ થઈ ગયો. તેણે આગળ કંઈ પણ નવીન વિચારવાનું છોડી દીધું. તે બીજા વિસ્તારમાં પોતાની શાખાઓ ખોલી શક્યો હોત અથવા પોતાને મળેલી ફોર્મ્યુલાનો વધુ મોટા પાયે લાભ લેવા કંઈ બીજું પણ કરી શક્યો હોત, પરંતુ તે એક પ્રમાણમાં નાની સફળતાથી સંતુષ્ટ થઈ ગયો અને મોટી સફળતા માટે ડગલાં ભરવાનો તેને વિચાર ન આવ્યો. ભરપૂર વિકાસની તક તેની સમક્ષ પડી જ હતી, પરંતુ તેણે તેનો લાભ ન લીધો. સફળતાનું બીજું રહસ્ય વધુ વિકાસ કરવાનો સતત વિચાર કરવો એ છે.

૧૦. નાણાકીય સધ્ધરતા મુશ્કેલીને જીતવાની શક્તિ આપે છે:

તમારી મોટા ભાગની ચિંતાઓ માનસિક હોય તેવું બની શકે. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે સિત્તેરથી એંશી ટકા મુશ્કેલીઓ માત્ર નાણાકીય સધ્ધરતાના કારણે જ દૂર થઈ જાય છે. તમારી આવક હાલની આવક કરતાં દશ ગણી હોત તો તમારી હાલની

ચિંતાઓમાંથી એંશી ટકા ગાયબ થઈ ગઈ હોત ! મોટા ભાગની મુશ્કેલીઓને સીધી કે આડકતરી રીતે નાણાકીય સ્થિતિ સાથે સંબંધ હોય છે.

ધારો કે કોઈ કુટુંબમાં ફરિયાદ છે કે તે બધાને ખૂબ થાક લાગે છે. આનું કારણ સરળ અને સાદું એ હોઈ શકે કે તેમની પાસે મર્યાદિત મૂડી હોવાથી તેમણે શહેરથી દૂર ઘર ખરીદ્યું હોય અને કુટુંબના દરેક સભ્યને કામ કરવા દૂર જવું પડતું હોય. જો તેમની પાસે થોડા વધુ પૈસા હોય તો તેઓ કાર ખરીદી શકે અથવા બીજો કોઈ રસ્તો વિચારી શકે. અમુક પ્રશ્નોનો એક માત્ર ઉપાય નાણાકીય સધ્ધરતા છે.

કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિ બીમાર પડે તો નાણાકીય સધ્ધરતા જરૂરી બની રહે છે. કેટલાંક મા-બાપ માનતાં હોય છે કે તેનું બાળક ભણવામાં નબળું છે. ખરેખર , તેના બાળકને પૈસાની મર્યાદાને કારણે તેમણે યોગ્ય શાળામાં ભણવા ન મૂક્યું હોય અને બાળકને તેના શૈક્ષણિક વિકાસની ઊજળી તકો ન મળી શકી હોય તે પણ શકય છે.

ખાસ કરીને આજના સમયમાં આપણે જોઈએ છીએ કે પૈસાની મર્યાદા મુખ્ય પ્રશ્ન છે. મોટા ભાગની આપણી મુશ્કેલીઓ તેના કારણે જ ઉદ્દભુવે છે. માત્ર ચિંતા કરવાને બદલે વિષમ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાના રસ્તાઓ તથા અન્ય વિકલ્પો તમારે વિચારવા જોઈએ. તમારે સંજોગોને સુધારવાના રસ્તા વિશે નવીનતાપૂર્વક વિચારતા રહેવું જોઈએ.

તમે પરણેલા હો અને તમારો પગાર કે આવક વધવાની શક્યતા ન હોય તો તમે અને તમારાં પત્ની સાથે મળીને આવકના કોઈ નવા સ્રોત વિશે વિચારી શકો છો. તમારા બેમાંથી કોઈનામાં કોઈ સારી આવડત છુપાયેલી પડી હોય એવું બની શકે. કેટલીક મહિલાઓ ટ્યૂશન, સીવણકામ વગેરે જેવાં કામ દ્વારા વધારાની આવક મેળવે છે. તો નોકરી કરતા પુરુષો પણ ક્યાંક પાર્ટ-ટાઈમ નોકરી કરીને વધારાની આવક મેળવે છે. પોતાનામાં છુપાયેલી ખાસ આવડતને શોધીને તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જેમ કે કોઈનામાં સુષુપ્ત રીતે સારી લેખનશક્તિ પડી હોય, સંઘર્ષના સમયમાં તેનો ઉપયોગ કરીને તે કોઈ પુસ્તક લખે તેવું પણ બની શકે છે. શક્ય છે તેમાંથી તેની ધારણાની બહાર ખૂબ વધુ આવક મળવાની ચાલુ થઈ જાય !

તમારી જાતને પૂછો “હું કોઈ નવો જ રસ્તો શોધી શકું છું ?” આ બહુ મહત્ત્વનું છે. તમારી વર્તમાન મુશ્કેલીઓને હટાવી શકાય તેમ જ નથી તેમ માનવાનું છોડી દો. કંઈક નવું વિચારો. તમારી કલ્પનાશક્તિ કામે લગાડો. તમારી આસપાસના વાતાવરણને જુઓ, સમજો તમને રસ્તો જરૂર મળી આવશે. કોઈ પ્રયોગ કરતાં અચકાવ નહીં, મુશ્કેલીઓમાં જકડાઈને પડ્યા રહેવા કરતાં કે ફરિયાદો કરવા કરતાં તેના ઉપાયમાં મન પરોવી દો. તમને

કદાચ એવો રસ્તો મળી આવે કે જેમાં તમારી મુશ્કેલી ખુદ તમારા વિકાસની સીડી બની જાય.

૧૧. તમારી અજેયતાને જગાડો :

"હું હાર માનું તેવો નથી." એવો નક્કર અવાજ તમારી અંદર ઊભો કરો. તમે પોતે જ તમારી શક્તિઓને મર્યાદિત કરી નાંખો એવું બની શકે ? હંમેશાં તમારા ભૂતકાળનું જ તમારા પર નિયંત્રણ રહે એવું તમે ચલાવી શકો ? તમારી જાત વિશેની કોઈ ચોક્કસ માન્યતામાં તમે કાયમ પુરાઈ રહો તેવું બની શકે ? જો જવાબ હા હોય તો તમે મુશ્કેલીમાંથી ક્યારેય બહાર નહીં આવી શકો. તમે તમારી જાતને જેવી માનતા હશો તેનાથી વધુ સક્ષમ તમે બની શકવાના નથી. તમે પોતે જ તમારી શક્તિઓને મર્યાદિત સમજતા હશો તો એ મર્યાદાની બહાર વધુ શક્તિશાળી તમે નહીં બની શકો. એ સમજવું ખૂબ અગત્યનું છે કે તમે હાલ જે છો તેનાથી ઘણા વધુ સક્ષમ બનવાની શક્યતાઓ તમારામાં છુપાયેલી જ છે. આ હકીકત છે. મેં વારંવાર કહ્યું છે કે સંકલ્પબળ બહુ જ મહત્ત્વનું છે. "તમે એ જ છો જે તમે માનો છો." એ સનાતન સત્ય છે. તમારામાં ગમે તેટલી શક્તિ હશે પણ તમે પોતાની જાતને નબળી માનતા હશો તો તમે નબળા જ રહેશો.

સંકલ્પશક્તિને એક અણમોલ ખજાનારૂપે હું ગણું છું. નાણાકીય સધ્ધરતા હોવી જરૂરી છે. તેમ મેં અગાઉ જણાવ્યું જ છે. પૈસાના અભાવને કારણે ઉદ્‌ભવતા પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે તમારે પ્રયત્નો કરવા જ જોઈએ.

લોકોમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી બીજી મુશ્કેલી છે શૈક્ષણિક બાબતોને લગતી લઘુતાગ્રંથિ. તમે અમુક ડિગ્રી હાંસલ કરી શક્યા ન હો, વર્ષો પહેલાં તમે તમારી ઈચ્છા મુજબની શાળા કે કૉલેજમાં પ્રવેશ મેળવી શક્યા ન હો, તો તે વાતે તમને આજે પણ અસંતોષ હોય તેવું બની શકે. પરંતુ જો તમે પોતે જ આ વાતને મનમાંથી કાઢી નહીં નાંખો તો બીજા લોકો તમને શૈક્ષણિક રીતે નબળા ગણ્યા જ કરશે.

શું તમને ખબર છે ધીરુભાઈ અંબાણી ક્યાં સુધી ભણેલા હતા ? મૅટ્રિક પાસ. દુનિયામાં એવા કેટલાય હીરા જેવા લોકો પેદા થયા છે જે પ્રમાણમાં ઘણું ઓછું ભણ્યા હોય છતાં સફળતાની ટોચ પર પહોંચી શક્યા હોય. તેઓ પોતાની જાતને એમ કહીને નીચી નહીં ગણતા હોય કે, "મને વધુ શિક્ષણ નથી મળ્યું તેથી મારામાં કોઈ હોશિયારી નથી. અને મામૂલી કામ સિવાય હું કંઈ કરી શકું તેમ નથી." જાપાનની એક ગ્લોબલ કંપનીમાં એક કર્મચારી હાઈસ્કૂલથી આગળ ભણ્યા ન હતા છતાં તે કંપનીના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટના હોદ્દા સુધી પહોંચ્યા હતા. કંપનીની નાણાકીય જવાબદારીઓ પણ તેમણે

સંભાળી હતી. ઓછા ભણતર છતાં તે આ હોદ્દાએ પહોંચી શક્યા તેનો મતલબ એ થાય કે તેના આગળ વધવાના પ્રયત્નો અન્ય કરતાં અનેક ગણા સબળ હતા. ઓછું ભણતર છતાં તેણે મનમાં લઘુતાગ્રંથિ પેદા થવા દીધી ન હતી.

કૉલેજનું શિક્ષણ ન મેળવી શકનારા ઘણા લોકો લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતા જોવા મળે છે. બૌદ્ધિક ક્ષમતા ઓછી હોય તો પણ વ્યક્તિ લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બને છે. વર્ષો અગાઉ જે બન્યું તેને જ તમારી અત્યારની નિષ્ફળતાના કારણરૂપ તમે પોતે જ ગણતા હો તો બીજા લોકો તમારી ઉપેક્ષા કરે તેમાં શું નવાઈ છે ? તમે અત્યાર સુધી શું કર્યું અને શું પ્રાપ્ત કર્યું તે જ મહત્ત્વનું છે ?

તમારી ગ્રહણશક્તિ ઓછી હોય તો સરેરાશ વિદ્યાર્થી કૉલેજનું જે શિક્ષણ ત્રણ-ચાર વર્ષમાં પૂરું કરે તે માટે તમે થોડાં વધુ વર્ષો ફાળવી શકો છો. પરંતુ તે પૂર્ણ કર્યા બાદ તમારામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર થાય છે તે ઘણો મહત્ત્વનો છે. મોટા ભાગે તો લોકો ‘પોતે ભણ્યા નહીં’ તેવો નિરાશાજનક સૂર કાઢીને તેનો માત્ર બહાના તરીકે જ ઉપયોગ કરતા હોય છે. હકીકતમાં અપૂરતું શિક્ષણ તેની નબળાઈ નથી, પરંતુ તેમણે વિચારવાનું છોડી દીધું છે તે તેમની નબળાઈ છે.

જો તમારું ઓછું ભણતર ખરેખર તમને બેચેન બનાવી દેતું હોય તો તમારે થોડો વધુ સમય ફાળવીને પણ તે શિક્ષણ લઈ લેવું જોઈએ. જે અભ્યાસક્રમ બીજા લોકો ત્રણ-ચાર વર્ષમાં પૂરો કરી શકે તે તમે સાત- આઠ વર્ષમાં પૂરો કરી શકો નહીં એવું બને ? દૃઢ નિશ્ચય અને યથાર્થ પ્રયત્નો હોય તો આ શક્ય કેમ ન બને ?

દરેક વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ બાબતમાં લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી જ હોય છે. તમારામાં કંઈ ઊણપ છે તેવું તમે પોતે જ માનશો તો અન્ય લોકો તો એવું ચોક્કસ માનવાના છે. તમારી જાત પ્રત્યેની ઊણપની લાગણીને તમે પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરશો પછી જ લોકો તમને સ્વીકારવાના છે.

ઓછું શિક્ષણ મેળવનારાઓની ગ્રહણશક્તિ ઓછી જોવા મળે છે. કદાચ તેઓ કોઈ વસ્તુને બહોળા દૃષ્ટિકોણથી જોઈ શકતા નથી. તેનું કારણ છે કે શાળા છોડ્યા પછી તે કોઈ એક પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ જાય છે. તેમાં તે કાબેલિયત મેળવી શકે ખરા પણ તે ક્ષેત્ર સિવાયની વસ્તુઓને જોવા સમજવામાં તેને મુશ્કેલી પડે છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ તમને કોઈ વસ્તુ કે વિચારને વિશાળ દૃષ્ટિકોણથી જોવાની ટેવ પાડે છે. શિક્ષણ એ થડ છે, તેના વગર દૃષ્ટિકોણરૂપી ડાળોનો પ્રસાર થઈ શકે નહીં.

જો તમારી બૌદ્ધિક નબળાઈ વિશે તમને ચિંતા હોય તો સૌથી પહેલાં તો તમારી સમજશક્તિ ઓછી છે તે બાબતની ફરિયાદ બંધ કરો. વધુ ને વધુ શીખવાનો પ્રયત્ન કરો.

અલગ અલગ વિષયોને વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિચારવાનો મહાવરો પાડો અને તેમના વિશે એક સમજણ કેળવો. તમે પ્રયત્ન કરશો તો આ થશે જ. પછી તમારી બૌદ્ધિક બાબતે તમારે હીણપતની ભાવના રાખવાની કોઈ જરૂર નહીં રહે.

'ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' ખાતે અમે ત્રણ વિવિધ સ્તરની કસોટીઓ સમાવતા સેમિનાર દ્વારા સત્ય શીખવાની તક ઉપલબ્ધ કરાવીએ છીએ. આ કસોટીઓનાં પરિણામ વ્યક્તિની શૈક્ષણિક પશ્ચાદ્ભુમિ પર આધાર રાખતાં નથી.

ઘણાં એવા લોકો જોવા મળે છે કે જે અભ્યાસ દરમિયાન ચમકતા સિતારા જેવા હોય પરંતુ સમય જતાં તેની વિચારશીલતા ગુમાવી દે છે. તો ઘણા એવા પણ લોકો છે જે અભ્યાસના સમયમાં સરેરાશ કે નબળા લાગતા હોય, પરંતુ આગળ જતાં તે તીક્ષ્ણ બુદ્ધિવાળા સાબિત થાય. અભ્યાસનાં વર્ષો પછી આવી વ્યક્તિઓએ પોતાની જાતને સભાનપણે જ, પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને કેળવી હોય છે અને કાબેલિયત મેળવી હોય છે.

હું ઈચ્છું છું કે તમે જાત વિશે ક્યારેય મનમાં મર્યાદા ઊભી ન કરો. હું ચોક્કસ માનું છું કે જેવા આપણે આપણી જાતને માનીએ, તેવા જ આપણે બનીએ છીએ. આજથી જ તમારા જીવનમાં આ બાબતને વણી લો, તમારા વિચારો અને માન્યતાઓમાં બદલાવ લાવો. એકધારી રીતે આગળ વધો. જેમ સીડીના એક પછી એક પગથિયાં ચડીને આપણે ઉપર ચડીએ છીએ તેમ જ એક સમયે એક જ વસ્તુમાં આગળ વધતાં રહીને પ્રગતિનાં સોપાન ચડવા લાગો. આમ કરતાં જશો તો હું ખાતરી આપું છું કે તમારી સામે એક પછી એક રસ્તાઓ ખૂલવા લાગશે અને તમારી જાતને તમે વિજેતા અને હરાવી ન શકાય તેવી અનુભવશો.

ભાગ બે

તમારા દૃષ્ટિકોણમાં ક્રાન્તિ લાવો.

૨ : તમારા દૃષ્ટિકોણમાં ક્રાન્તિ લાવો.

૧. નવા વિચારો અને કલ્પનાઓનું મહત્ત્વ

આ પ્રકરણમાં આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ એ બાબત હું સમજાવીશ. તમે કોઈ ધાર્મિક પુસ્તક વાંચ્યુ હશે તો તેમાં 'સારું' અને 'ખરાબ', સારી ભાવના અને ખરાબ ભાવના, સારા વિચારો અને ખરાબ વિચારો, સારાં કાર્યો અને ખરાબ કાર્યો વગેરે જેવાં દ્વંદ્વ પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત થયેલું જોયું હશે. બધા જ ધર્મોમાં તમને આ દ્વંદ્વ આધારિત વલણ જોવા મળશે. મનુષ્યને તે સારા અને ખરાબ વચ્ચે વહેંચી દે છે અને મૃત્યુ પછી એ સ્વર્ગમાં જશે કે તે સમજાવે છે.

ખાસ કરીને આધ્યાત્મિક બાબતોમાં રસ ધરાવનાર લોકો દરેક બાબતને 'સારી' અને 'ખરાબ'માં વહેંચી દેવાનું વલણ ધરાવે છે. તેથી તે દરેક વસ્તુને 'સારી વસ્તુ' કે 'ખરાબ વસ્તુ'નું નામ આપી દેશે. કેટલાક તો આમ નહીં કરે તો ઈશ્વરના ડરના કારણે પોતાને સલામત નહીં સમજે. પોતાની આજુબાજુના લોકોને તથા દરેક પરિસ્થિતિને તે દૈવી કે શેતાની તરીકે જ ઓળખશે. જ્યારે તમે જગતને માત્ર આ જ દૃષ્ટિથી જુઓ ત્યારે જે તે વ્યક્તિમાં રહેલી વિકાસની શક્યતાઓને જોવાનું બંધ થઈ જાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો – ધારો કે બીજા કોઈ ગ્રહમાંથી ઊડતી રકાબીમાં બેસીને ત્યાંના 'માણસો' પૃથ્વી પર કોઈ એક જગ્યાએ ઉતરાણ કરે અને તે જગ્યા સૂની અને વેરાન – કોઈ વસ્તી કે કુદરતી આકર્ષણ વગરની હોય તો તે જોઈને તેમને લાગશે કે આ ગ્રહ પર કંઈ નથી. તે પૃથ્વી વિશે એક નકારાત્મક માન્યતા લઈને તરત પોતાના ગ્રહ પર પાછા ફરી જશે. તેમને હકીકતનો ખ્યાલ નહીં આવે. કોઈ શહેરના નાના વિસ્તારમાં ફરવાથી આખા શહેરનું ચિત્ર મેળવી શકાતું નથી. આ રીતે તમે તેને સારા કે ખરાબ શહેરની કક્ષામાં મૂકી શકતા નથી. તે જ રીતે કોઈ એક ઘટના કે વ્યક્તિના એક પાસાને જોઈને તેના વિશે સાચો અભિપ્રાય મેળવી શકાતો નથી.

પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત મન તે વ્યક્તિ કે ઘટનામાં છુપાયેલી શક્યતાઓને જોઈ શકતું નથી. પૃથ્વીને વેરાન સમજીને છોડીને જનારા પરગ્રહવાસીઓને પૃથ્વી કેટલી સુંદર છે તેનો ક્યારેય ખ્યાલ આવશે નહીં. કોઈ ભવ્ય શહેરના કોઈ નાનકડા અવિકસિત વિસ્તારમાં ફરીને પાછા જનારને શહેરની ભવ્યતાનો કોઈ ખ્યાલ નહીં આવે.

જો પરગ્રહવાસીઓએ પૃથ્વીનાં બીજાં સ્થળોની પણ મુલાકાત લીધી હોત, જો વ્યક્તિએ શહેરના અન્ય વિસ્તારોની પણ મુલાકાત લીધી હોત અને થોડો વધુ સમય પૃથ્વી કે શહેરને સમજવામાં ગાળ્યો હોત તો ચોક્કસપણે તેના અભિપ્રાય બદલાઈ ગયા હોત. વસ્તુને જોવાનો કે માપવાનો અભિગમ બરાબર ન હોય તો તેને વિશેનો અભિપ્રાય સાચો કેવી રીતે હોઈ શકે ?

મેં તો તમને માત્ર ઉદાહરણ આપ્યું છે, પરંતુ હકીકતમાં તમે પણ આમ જ વિચારો છો. તમે પરિણીત હોવ તો તમને એવો વિચાર ક્યારેય આવ્યો છે કે તમે બીજા કોઈ સાથે લગ્ન કર્યાં હોત તો સારું થાત ? પ્રામાણિકતાથી જવાબ આપો. મને લાગે છે ઓછામાં ઓછા પચાસ ટકા લોકો તો એવું માનતા જ હશે : "બીજી કોઈ સ્ત્રી મારી પત્ની તરીકે હોત તો ?" કે "જો પતિ તરીકે અન્ય કોઈને પસંદ કર્યો હોત તો ?"

તેઓ જાણે છે કે આવું વિચારવું યોગ્ય નથી. છતાં તેમના મનના કોઈ ખૂણામાં પડેલું જ હશે કે મેં લગ્ન પહેલાં થોડો વિચાર કર્યો હોત તો હું આજે વધુ સુખી હોત. વર્ષો સુધી તેઓ આમ વિચારતાં જ રહે છે. આમ વિચારનારાઓના ધ્યાનમાં એ નથી કે તેમની વિચારવાની રીત પેલા પરગ્રહવાસી જેવી જ છે. પોતાની પત્ની કે પતિની કોઈ નકારાત્મક બાબતને જ પકડી રાખનારને તેની સારી બાજુ ક્યારેય જોવા નહીં મળે. કોઈ પણ વ્યક્તિ કઈ બાબતમાં ઊતરતી છે તેના બદલે કઈ બાબતમાં ચડિયાતી છે તે જે જોશે તેને જ તે વ્યક્તિ વિશેનું સાચું ચિત્ર જોવા મળશે. અબ્રાહમ લિંકને કહ્યું હતું : ''જો કોઈ વ્યક્તિ તમને ન ગમતી હોય તો માનજો તમારે હજી તેને સમજવાની બાકી છે.''

અહીં સૌથી વધુ મહત્ત્વની બાબત છે તમારી વિચારવાની રીત બદલવાની. વિચારવાની એક નવી રીત શોધી કાઢવાની. જે મન પૂર્વગ્રહથી મુકત હોય છે તે જ વાસ્તિવકતાની નજીક જઈ શકે છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિને તમે જે રીતે જોઈ રહ્યા છો તે સિવાયની કોઈ અન્ય રીતે તેને જોઈ શકાય કે નહીં તે બાબત સતત ધ્યાનમાં રાખો.

બીજો મુદ્દો છે – પરિસ્થિતિને સુધારવા માટેના રસ્તાઓ શોધવાનો. તમારું મન ખુલ્લું રાખશો – નવી રીતે વિચારશો તો કંઈક નવું સૂઝશે, પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો રસ્તો મળશે. જો તમે અલગ અલગ રીતે વિચારતાં શીખી જશો અને સતત પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો કોઈ પણ મુશ્કેલીને જીતવી 'મુશ્કેલ' નહીં રહે !

૨. ત્રીજો વિકલ્પ શોધી કાઢો.

"તમારા દૃષ્ટિકોણમાં ક્રાન્તિ લાવો"નો વિચાર ઘણો મુશ્કેલ લાગે છે, પરંતુ તેનો ખરેખર અર્થ થાય છે 'કામ કરવાનો નવો રસ્તો' શોધી કાઢવાનો. દરેક પ્રકારનું કામ કરતા લોકોને આ લાગુ પડે છે.

હું આનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરું છું તે સમજાવું. પાછલાં થોડાં વર્ષોમાં વિશાળ સમુદાય સમક્ષ વક્તવ્ય આપવાનું મારા માટે ઘણું વધી ગયું છે. સાથે સાથે હું પુસ્તક પણ લખતો રહું છું. કોઈ પણ લેખક માટે પુસ્તક લખવા માટેનો એકધારો સમય ન મળે તો તેને માટે લખવું મુશ્કેલ બની જાય છે. કેટલાક લેખકો આ જ કારણસર પર્વતીય પ્રવાસધામ કે અન્ય શાંત જગ્યાએ પહોંચી જાય છે અને લોકોથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે. ત્યાં તે શાંતિથી લખી શકે છે.

બીજાની જેમ મને પણ આ એટલું જ લાગુ પડે છે. મારે વક્તવ્યો આપવાં કે લેખનકાર્ય કરવું તે નક્કી કરવામાં હું મૂંઝાઈ ગયો હતો. મેં નવી રીતે વિચાર્યું અને એક રસ્તો શોધી કાઢ્યો. મેં વિચાર્યું કે આ બે પ્રવૃત્તિઓ ખરેખર એકબીજાથી ભિન્ન છે ? કે એકબીજાની પૂરક છે ? રસ્તો મળી ગયો : બન્ને પ્રવૃત્તિ એક સાથે કરી શકાય તેમ છે.

મેં વક્તવ્યોની એક શ્રેણી પૂરી કરીને તેને પુસ્તક સ્વરૂપમાં લખવાનું શરૂ કર્યું. આ પુસ્તક "મન જે માને ના હાર" મારાં ચાર વક્તવ્યોના ફલસ્વરૂપ છે. બે કે ત્રણ અઠવાડિયાંમાં હું એક વક્તવ્ય આપું છું. દરેક વખતે હું લગભગ એક કલાક ને વીસ મિનિટ બોલું છું. પછી આ વક્તવ્યના આધારે પુસ્તક લખાય છે. આ વ્યવસ્થાને કારણે પુસ્તક લખવા મારે ચાર દીવાલોની વચ્ચે પુરાઈ રહેવાની જરૂરિયાત ન રહી. આ ત્રીજા રસ્તાએ મારા મનની ગડમથલ દૂર કરી.

બધા જ લેખકો આ રીતે પુસ્તક નથી લખતા તે જાણીને તમને આશ્ચર્ય થશે. કારણ એ છે કે બોલવાની અને લખવાની શૈલી એક નથી. માત્ર જે બોલ્યા છો તે શબ્દો કાગળ પર ઉતારી જવાથી અર્થ સરતો નથી. લેખકોને લેખન માટેની એક શૈલી હોય છે. તે ચોક્કસ પ્રકારના શબ્દો અને વાક્યરચનાનો લેખનમાં ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે બોલવાની શૈલી અલગ જ છે. તેથી તે વક્તવ્યોને પુસ્તકના રૂપમાં આસાનીથી ઉતારી નહીં શકે.

જો કે તેનો ઉપાય પણ છે જ. બોલવાની ભાષા શક્ય એટલી ઉચ્ચ કક્ષાની રાખો અને બીજી બાજુ લખવાની ભાષામાં ચોક્કસ શૈલીનો આગ્રહ ન રાખો. કોઈ પુસ્તક સંપૂર્ણ સાહિત્યિક ભાષામાં જ લખાવું જોઈએ એવું બિલકુલ જરૂરી નથી. વાંચકો તેને વધુમાં વધુ સરળતાથી સમજી શકે તે સૌથી જરૂરી છે. ભાષા સરળ અને તરત સમજાય તેવી હોવી જોઈએ. આ રીતે પુસ્તક જરૂર લખી શકાય, પરંતુ બિનજરૂરી સાહિત્યિક શૈલીનો

આગ્રહ રાખનાર લેખકો માટે આ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. જો તેઓ આ આગ્રહ જતો કરે તો તેમના માટે પણ વક્તવ્ય અને પુસ્તકલેખન સાથે સાથે થઈ શકે છે.

જો કે એના માટે પણ તમારે અમુક પ્રમાણમાં બુદ્ધિ-કૌશલ્યની જરૂર પડે છે. ધારો કે એક વક્તવ્યનું હું એક પ્રકરણ બનાવવા માગતો હોઉં તો એક કલાક ને વીસ મિનિટના મારા વક્તવ્યમાં તે વિષયને મારે સંપૂર્ણ આવરી લેવાનો રહે છે. આના માટે હું વક્તવ્યના અગત્યના મુદ્દાઓ અલગ તારવું છું. તેને લગતી વિગતો તો મારા મનમાં હોય જ છે. તેથી આ પદ્ધતિ મને બહુ સરળ પડે છે.

વળી, પુસ્તક સ્વરૂપમાં વાંચકો માટે કયા મુદ્દાઓ લાલ અન્ડરલાઈન કરવા જેવા હશે તે વક્તવ્ય આપતી વખતે જ મારા મનમાં હોય છે. પુસ્તકના એક પાના પર કમ-સે-કમ બે લાઈનો લાલ અન્ડરલાઈન કરવા જેવી હોય તો પણ વાંચકને પુસ્તકમાં ઘણી મહત્વની બાબતો નવી મળી રહે છે. આથી તેને પુસ્તક પાછળ ખર્ચેલ પૈસા અને સમય બરબાદ થયેલા નથી લાગતા. વક્તવ્યની આ આવડત મેં વિચારવાની નવી રીત અને મહાવરા દ્વારા વિકસાવી છે.

મારા દૃષ્ટિકોણમાં મેં આ રીતે ક્રાન્તિ લાવી છે. જો કે તમારી અને મારી સ્થિતિ જુદી છે. કદાચ તમારી પાસે મારા જેવી તકો નથી, છતાં તમારા જીવનમાં તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. શું તમારી સમક્ષ પરસ્પર વિરોધાભાસી હોય તેવા બે વિકલ્પો છે ?

ધારો કે 'અ' અને 'બ' બે વિકલ્પો છે. જો તમે વિકલ્પ 'અ' પસંદ કરો તો તમારે વિકલ્પ 'બ' ને જતો કરવો પડે અથવા તો વિકલ્પ 'બ' પસંદ કરો તો વિકલ્પ 'અ' ને જતો કરવો પડે. દરેકને આવી દ્વિધામાંથી પસાર થવું પડે છે. જેના કારણે અસ્વસ્થતા ઉદ્‌ભવે છે. ધારો કે તમે અમારા એક સેમિનારમાં હાજર રહેવા માંગો છો. પરંતુ તેનાથી તમારાં પત્ની ઘેર એકલા પડી જશે અને કદાચ તેનાથી ઘરના વાતાવરણને પણ અસર થાય. જો તમે ઘેર જ રહેવાનું પસંદ કરશો તો તમારા પત્ની રાજી થશે. પરંતુ ખરેખર તમારી ઈચ્છા સેમિનારમાં હાજરી આપવાની છે. તેથી અંદરથી તમે વિક્ષુબ્ધ બની જશો. અહીં એક ત્રીજો વિકલ્પ સરળતાથી મળી રહે છે : તમે પત્ની સાથે સેમિનારમાં હાજર રહી શકો છો. આ જ રીતે અન્ય દ્વિધાભરી પરિસ્થિતિમાં ત્રીજો વિકલ્પ શોધી શકાય છે. જૂના સમયમાં ઘણા વડીલો 'વચલો રસ્તો' કાઢવામાં હોશિયાર હતા. ગામમાં કોઈ સમસ્યા ઊભી થઈ હોય તો આવા વડીલોને ખાસ બોલાવવામાં આવતા.

યાદ રાખો, જ્યારે બે વિરોધાભાસી વિકલ્પોમાંથી એકને પસંદ કરવાની સ્થિતિમાં તમે આવો ત્યારે તમે તમારી બુદ્ધિ અને કલ્પનાશક્તિથી 'ત્રીજો વિકલ્પ' પણ શોધી શકો છો. ત્રીજા વિકલ્પ દ્વારા સમસ્યાને હલ પણ કરી શકાય છે અથવા તેને બાજુ પર મૂકીને

આગળ પણ વધી શકાય છે. મુશ્કેલીને પાર પાડવાના આ પ્રકારે તમે પ્રયત્નો કરતા રહો તો તમારી સામે નવા નવા રસ્તાઓ ખૂલતા જ જશે.

જેમ મહાવરો વધારે કરશો તેમ દ્વિધાભરી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનું તમારે માટે સરળ બનતું જશે. આ પ્રકારની 'માનસિક કસરત' બહુ મહત્ત્વની છે. જેમ જેમ આ રીતે વિચારવાની ટેવ પાડશો તેમ તેમ તમને નાટકીય રીતે નવા નવા વિચારો અને વિકલ્પો સૂઝતા જશે. ધીમે ધીમે તમે આમાં નિપુણ બની જશો.

તમે નિપુણતા કેળવી લેશો પછી તમારી સમક્ષ જ્યારે પણ કોઈ દ્વિધાભરી સ્થિતિ આવશે ત્યારે તમે પોતાની જાતને કહેશો : "બરાબર, આમાં પરસ્પર વિરોધાભાસી આ બે બાબતો છે. હું આમ કરીશ તો ઉકેલ મળી જશે. અને જો ઉકેલ નહીં મળે તો પણ હું કંઈક જુદી રીતે વિચારીને ઉકેલ જરૂર શોધી કાઢીશ." મુશ્કેલીનો સામનો કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધી જશે. તમે કોઈ પણ સમસ્યાનો એક નહીં તો બીજો ઉકેલ શોધવામાં માહેર થઈ જશો. કોઈ પણ મુશ્કેલી તમારા માટે ચિંતાનો વિષય નહીં બને.

તમારા માટે 'સારા' અને 'ખરાબ'માંથી જ પસંદગી કરવી જરૂરી નહીં રહે. તમને વિશ્વાસ હશે કે અલગ અભિગમ દ્વારા તમે તમને સ્વીકાર્ય હોય તેવો અલગ રસ્તો જરૂર શોધી શકો છો. આ એક મજાનો અનુભવ છે.

૩. હકારાત્મકતા માટે 'ઊલટા સોચો' :

આપણે આ માનસિક કસરતની વાત કરી રહ્યા છીએ ત્યારે હું કામ કરતી વખતની કાર્યક્ષમતાને પણ મહત્ત્વ આપું છું. તમે ગમે તેટલું સખત કામ કરતા હો, તમને એવું લાગશે કે હજુ હું મારા કામને પૂરું કરી શકતો નથી. આદતોના ગુલામ બની જવાને કારણે થાક લાગે છે અને તેનાથી કાર્યક્ષમતા ઘણી નીચી રહે છે.

કામમાં ગળાડૂબ રહેવું તે આદત છે. આવી વ્યક્તિઓ પીઠને અઢેલીને બેસીને, ઊંડો શ્વાસ લઈને જિંદગીનો આનંદ માણી શકતા નથી. રજાઓમાં ફરવાનું માણી શકતા નથી. દુનિયાના ઘણા ભાગમાં લોકો કામમાં એવા ખૂંપેલા જોવા મળે છે કે તેમને શાંતિનો કોઈ અનુભવ જ થતો નથી. રજાના દિવસોમાં પણ કામ કરતા રહે છે. તેમને એવી પણ બીક રહે છે કે જો તે કામ નહીં કરે તો બીજો કોઈ તેનું કામ ઝૂંટવી જશે અને પોતે કામ વગરનો થઈ જશે. એથી તે રજાઓ ગાળવાનું પણ ટાળે છે. આને કારણે તેના મનમાં ધીમે ધીમે એક વિષાદ જન્મે છે અને તે પોતાની જાતને શિક્ષા આપવા લાગે છે. આવા

લોકો બીજા લોકોનું કામ કરી આપવા પણ ખૂબ આતુર હોય છે, પછી ભલે પોતે સહન કરવું પડે ! આવી વ્યક્તિઓની કાર્યક્ષમતા ઓછી હોય છે.

આવી સ્થિતિમાં તમે ધારો કે રજાઓ ગાળવાનું નક્કી કરો તો શું થાય ? ધારો કે તમારી કંપનીમાં વધુમાં વધુ સળંગ ત્રણ દિવસની રજા મંજૂર કરવામાં આવે છે. છતાં તમે પૂરા એક અઠવાડિયાનું વૅકેશન ભોગવવા માંગો છો. તમને પહેલો વિચાર એ આવશે કે તમારી ગેરહાજરીમાં તમારા ટેબલ પર કામનો ઢગલો થઈ જશે. તમારા સહકર્મચારીઓ તથા કંપનીના ગ્રાહકો હેરાનપરેશાન થઈ જશે.

બીજો વિચાર તમને એ આવશે કે બીજા લોકો તમારી વિશે શું વિચારશે ? કદાચ તમે વૅકેશન ભોગવવાનું ન ઈચ્છો તેનું આ એક મુખ્ય કારણ હશે. તમે આળસુ તરીકે ગણાવા માંગતા નથી. લોકો એવું વિચારે કે તમે માત્ર તમારું પોતાનું જ વિચારો છો - એવું તમે ઈચ્છતા નથી. વળી, તમને એવા પણ વિચાર આવશે કે અન્ય કર્મચારીઓ ઉપરીને એ ફરિયાદ કરશે કે તમારી ગેરહાજરીમાં તમારું કામ એમણે કરવું પડે છે. આ પ્રકારની કલ્પનાઓથી ડરી જઈને તમે છેવટે બે દિવસનું ‘વૅકેશન’ ભોગવવા તૈયાર થઈ જશો !

આખી પરિસ્થિતિને તમે જુદી રીતે પણ જોઈ શકો છો. તમારા સહકર્મચારીઓને વિશેષ મુશ્કેલી ન પડે તેવો રસ્તો તમે વિચારી શકો છો. જેમ કે રજા પર ઊતરતા પહેલાં જ તમે કામને એવી રીતે ગોઠવીને પાર પાડી શકો કે તમારી ગેરહાજરીમાં બહુ ઓછું કામ કરવાનું રહે. ઉપરાંત, તમે રજા પરથી પાછા ફરો ત્યારે પણ અમુક જમા થઈ ગયેલું કામ તમે કરી શકો છો. ‘પહેલા’ અને ‘પછી’ થઈ શકે તેવાં કામોની તમે યાદી તૈયાર કરી શકો છો અને તેની જવાબદારી તમે લઈ શકો છો. આમ કરવાથી તમારી ગેરહાજરીમાં અન્ય લોકો પર કામનો બોજો વધુ નહીં રહે. આમ કરવા માટે તમારે વધુ કાર્યક્ષમતાની જરૂર પડશે. વળી, કામનાં ‘પ્લાનિંગ’ બાબતમાં પણ તમે વધુ કુશળ બની જશો.

કેટલાક લોકોના મનમાં જો તે રજા પર જાય તો અપરાધભાવ જાગે છે. જો તે એવું વિચારે કે રજા પર જવાથી તેને થોડો આરામ મળશે અને તે પાછો ફરશે પછી ઑફિસનું કામ વધુ કાર્યક્ષમતાથી કરી શકશે તો તેનો અપરાધભાવ ગાયબ થઈ જશે. જો તેને ડર હોય કે તે પાછો ફરશે પછી બધા સહકર્મચારીઓ તેનો બહિષ્કાર કરશે તો તેણે વધુ સખત કામ કરવું જોઈએ. તે ઘણું બધું કામ અગાઉથી જ પૂરું કરી શકે છે. પછી બીજા લોકો શું કરશે કે શું માનશે તે બાબતમાં કોઈ ડર રહેતો નથી. હવે જુઓ, રજા ભોગવતા પહેલાં ઘણી ઘણી કલ્પનાઓ કરીને હેરાન થનાર વ્યક્તિ માત્ર તેના ‘ઉકેલ લાવવા માટેના પ્રયાસ’ના અભિગમ દ્વારા ઘણો ફાયદો મેળવે છે. તે કોઈ અપરાધભાવ વિના રજાની મજા માણી શકે છે. ઑફિસમાં પોતાની કાર્યક્ષમતા પણ દેખાડી શકે છે. ઉપરાંત, પોતાનાં કામ નવી નવી રીતે પાર પાડવાની નવી કુશળતા પણ મેળવે છે.

તેને વિચાર એવો પણ આવી શકે કે મારી ગેરહાજરીમાં મારા સહકર્મચારીઓને કામ કરવામાં તકલીફ પડશે. પરંતુ આજ તો તક છે પોતાની ફરજમાં ક્યાં ક્યાં કામ આવે છે અને ક્યાં ક્યાં નથી આવતા તે આડકતરી રીતે સાબિત કરવાનું. વળી, તમારી ગેરહાજરીમાં જ એ સ્પષ્ટ થશે કે તમે કયાં કયાં કામમાં કુશળતા ધરાવો છો. તમારી ગેરહાજરીમાં તે કામ કરનારમાં કુશળતા હોવી જરૂરી બનશે. તમે તેની મદદ માટે દરેક કામ કેવી રીતે કરવું તેની એક યાદી અને માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરી શકો. જેમ કે, અમુક વ્યક્તિનો અમુક કામ માટે ફોન આવે તો તેને આ પ્રમાણે જવાબ આપવો. આ રીતે તમારી ગેરહાજરીમાં પણ તમારું કામ તમારી ઢબ પ્રમાણે જ થશે અને તમે પાછા ફરશો ત્યારે કંઈક અલગ જ ચિત્ર તમને જોવા નહીં મળે.

જો તમે આવી કોઈ તૈયારી અને માર્ગદર્શન વગર અચાનક જ રજા પર ઊતરી જાઓ તો તમારું કામ કરવામાં સહકર્મચારીઓને પારાવાર મુશ્કેલી પડશે. તે તમારા પર ગુસ્સે પણ થશે અને તમને બેજવાબદાર અને સ્વાર્થી ગણશે.

તમે જોઈ શકો છો કે તમારા કામમાં જે નડતરરૂપ દેખાય છે કે તમારી સ્થિતિમાં જે અસમાધાનકારી દેખાય છે તેના થકી જ તમે હકીકતમાં તમારી કાર્યકુશળતા વધારી શકો છો તથા તમારા કાર્યનું સ્તર ઊંચું લઈ જઈ શકો છો. તમે ગમે તે ક્ષેત્રમાં કામ ભલે કરતા હો, આ બધે જ લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે તમે સ્ટોરમાં કામ કરો છો. તમે દિવસના બાર કલાક કામ કરો છો. દિવસ દરમિયાન અમુક સમયે તમારે ઘણું કામ રહે છે, તો અમુક સમય રાહતનો પણ મળે છે. આ રાહતના સમયે તમે શાંતિથી વિચારી શકો છો અને કામ પૂરું પાડવાની કોઈ નવી રીત વિશે પણ વિચારી શકો છો.

રેસ્ટોરન્ટમાં કામ કરનારાઓ માટે બપોરે બાર થી બે તથા સાંજે છ થી નવ વાગ્યાનો સમય ગ્રાહકો માટેનો હોય છે. તે સમય દરમિયાન તેમને સતત કામ રહે છે. તે સિવાયના સમયમાં તેમણે વિવિધ તૈયારીઓ કરવાની હોય છે; પરંતુ તેમાં તે તાણમુક્ત રહીને કામ કરી શકે છે. વળી, દિવસભરના દરેક કાર્યોને પૂરાં કરવાની નવી રીત પણ વિચારી શકે છે. જો તે થોડું વિચારવા પાછળ સમય આપે તો શક્ય છે તેને કંઈક ફાયદાકારક મળી આવે. પરંતુ સામાન્ય રીતે લોકો જે રીતે કામ કરવા કે કામ વિશે વિચારવા ટેવાયેલા હોય છે તેની બહાર જોવાની કે વિચારવાની તસ્દી જ લેતા નથી.

દિવસ દરમિયાન તમે અનેક નાના-મોટા કામ કરતા હો છો. જો દરેક કામને 'વધુ સારી રીતે' કેવી રીતે કરી શકાય તે વિશે વિચારવાની ટેવ પાડશો તો આશ્ચર્યજનક રીતે તમને નવી અને વધુ સરળ રીતો મળી આવશે. તમને કદાચ પસ્તાવો પણ થશે કે અગાઉ મેં થોડું વિચાર્યું હોત તો અત્યાર સુધી મારે અગવડ ભોગવવી ન પડત.

મુશ્કેલીઓ અને અગવડોમાંથી રસ્તા શોધવા માત્ર 'થોડું વિચારવા'ની જ જરૂર હોય છે. તે કાયમ માટે તમારી અગવડો દૂર કરી દે છે.

૪. નિષ્ફળતાનો સફળતા મેળવવા ઉપયોગ કરો.

તમારી જિંદગીમાં એવો સમય આવે છે કે તમારે કોઈ બે વિકલ્પોમાંથી એક પસંદ કરવો પડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પ્રાપ્ય વિકલ્પો બાબત માત્ર 'હા' કે 'ના'ની રીતે જ વિચારશો તો શક્યત: મૂંઝવણમાં મુકાઈ જશો. કદાચ હતાશ પણ થઈ જશો. વિકલ્પો બાબત માત્ર 'હા' કે 'ના'ની રીતે જ વિચારવાના બદલે કોઈ ત્રીજો વિકલ્પ શોધવાનો પ્રયત્ન કરવાનું હું વધુ યોગ્ય માનું છું. આ ખૂબ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. આ રીતે વિચારી શકનારાઓ અને આ રીતે નહીં વિચારી શકનારાઓના જીવનમાં તમે સ્પષ્ટ તફાવત જોઈ શકો છો.

એક ગણતરી કરો. જો 'હા' કે 'ના'ની રીતે તમારી જીતવાની શક્યતા ૫૦-૫૦ ટકા છે. તો જે લોકો ૫૦ ટકાથી નીચાં પરિણામો મેળવે છે એટલે કે જેમના નિર્ણયો 'સાચા'ના બદલે 'ખોટા' વધુ પડે છે તેમના માટે આ ત્રીજો વિકલ્પ જીતવાની શક્યતા ઘણી વધારી દે છે. કારણ કે શક્યતાઓ બે નહીં પણ ત્રણ ભાગમાં વહેંચાય જાય છે. ત્રીજા વિકલ્પ દ્વારા તેઓ સો ટકા 'સાચા' જ નિર્ણયો લઈ શકે તેમ નથી પરંતુ તેની શક્યતાઓ ઘણી વધી જશે.

ભલે પરિણામ તમે ધાર્યું હોય એટલું સારું ન મળે, પરંતુ હવે પછીની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તમારી સ્થિતિ વધુ સારી ચોક્કસ હશે. તમે સફળ ન પણ થાવ અને કહો પણ ખરા કે મેં મારા દૃષ્ટિકોણમાં ક્રાન્તિકારી ફેરફાર કર્યા છતાં મને કોઈ રસ્તો મળ્યો નહીં. મેં ધાર્યું હતું તેવું પરિણામ મને મળ્યું નહીં. પરંતુ આમ માનવાથી તમે કરેલી મહેનત એળે જતી નથી. ભલે દેખીતું પરિણામ અપેક્ષા મુજબનું ન આવ્યું, પરંતુ વિકલ્પો શોધી કાઢવાની તમારી આવડતનો તો વિકાસ થયો જ છે, જે ભવિષ્યમાં આવનારી કોઈ પણ મુશ્કેલીનો સામનો કરવામાં તમને મદદરૂપ થશે. મોટો ફાયદો એ છે કે તમારા મનમાં જે વિચારોની સ્પષ્ટતા ઉદ્ભવી તેનો ઉપયોગ તમે ભવિષ્યમાં કરી શકો છો.

નિષ્ફળતાને જોવાની દૃષ્ટિ બદલી નાંખો. તે તમને શું નુકસાન કરી શકે છે તે જોવા ઉપરાંત તમે તેમાંથી શું મેળવી શકો છો તે પણ વિચારો. આ એક અભિગમ છે. પરિસ્થિતિ તમારી તરફેણમાં હોય કે વિરોધમાં, તમને આગળ વધવાની તક મળી રહેશે. તમને નિષ્ફળતા મળી હોય તો પણ તેમાંથી જ કંઈક શીખવાની તક ઝડપી લો. જે વસ્તુ નિષ્ફળતા શીખવી શકે છે તે સફળતા શીખવી શકતી નથી, તે યાદ રાખો. દૃષ્ટિકોણમાં

પરિવર્તન દ્વારા નિષ્ફળતાનો ફાયદો ઉઠાવી શકાય છે. તમને જે કંઈ પ્રાપ્ય છે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે છે તે બાબત વધુ વિચારો. કંઈ જ નકામું નથી. હા, નિષ્ફળતા પણ નકામી નથી. જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના કે પરિસ્થિતિનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો, તેમાંથી કંઈક મેળવી શકો છો. જીવનમાં મુશ્કેલીઓ હોવી જ ન જોઈએ તેમ માનવાને બદલે મુશ્કેલીઓ વગર જીવન અધૂરું છે એમ માની હરપળ તેનું સ્વાગત કરવા તૈયાર રહો.

લોકોની બાબતમાં પણ આ લાગુ પડે છે. તમને કેટલાક લોકો ગમે છે તો કેટલાક ગમતા નથી. તમને ગમતા લોકો સાથે હશો ત્યારે તમે આનંદમાં જ હશો, પરંતુ તમને નહીં ગમતા લોકોનું શું ? તેના તરફ અણગમો રાખવાના બદલે તેને તમારા 'શિક્ષક' બનાવી દો, તેનામાં રહેલી તમને નહીં ગમતી બાબતોનો ઊંડો અભ્યાસ શરૂ કરી દો. માનવીય સ્વભાવનો અભ્યાસ કરવાની તમને તક મળી છે તેમ સમજીને ભગવાનનો આભાર માનો. તેઓ શા માટે અમુક રીતે વર્તે છે, તેમની કઈ બાબતો તમારામાં અણગમો પેદા કરે છે અને શા માટે તેઓમાં આ બધા 'ગુણો' છે, જે બીજામાં નથી. આ બાબતમાં વધુ વિચારશો તો તમને માનવીય સ્વભાવનાં રહસ્યો હાથ લાગશે. તમને જરૂર કંઈક મૂલ્યવાન ચીજ મળશે.

આ રીતે વિચારવાથી તમે અણગમતા લોકોમાંથી પણ કંઈક મૂલ્યવાન મેળવી શકશો. જે તમને જીવનભર કામ આવશે. અનુભવો અને અવલોકનોમાંથી જે શીખવા મળે છે તે ઘણું મહત્ત્વનું હોય છે તે યાદ રાખો. જેની પાસે આવો 'સમજણનો ખજાનો' વધુ હશે તેને જિંદગી જીતવી સરળ બની જશે. મુશ્કેલીમાંથી પણ શીખતા રહેવાના અભિગમનું ખૂબ મહત્ત્વ છે.

૫. ભગવાને બનાવેલી કોઈ ચીજ નકામી નથી.

અહીં એક મુદ્દો હું સ્પષ્ટ કરવા માંગું છું કે તમારા દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન લાવવું એ માત્ર તમારા વ્યક્તિગત ફાયદાઓ માટે નથી જ. તેનાથી તમારી જાત વિશેની સમજ વધુ કેળવાશે પરંતુ તે તમારી વ્યક્તિગત મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સંતોષવાનું કે જીવનને માત્ર સરળ બનાવી દેવાનું સાધન નથી. 'દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન'ને થોડી અલગ રીતે જોઈએ.

આ દૃષ્ટિકોણના પાયામાં એક વાત છે કે ઈશ્વરે બનાવેલી કોઈ પણ ચીજ નકામી નથી. લોકો ફરિયાદો કરે છે, નિ:સાસા નાંખે છે, તેમની ઘણી ઈચ્છાઓ છે પણ તેમને બધું પ્રતિકૂળ લાગે છે. દુનિયા તેમને જીવવા જેવી લાગતી નથી. કેટલાક લોકો કોઈના પર પણ વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી. "આવી નકારાત્મક માન્યતાઓ સાચી નથી." તે માનવાની

શરૂઆત જ દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તનનો પાયો છે. જો તમે આવું નકારાત્મક વલણ છોડી ન શકો તો દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન લાવી નહીં શકો.

આ દુનિયા ઈશ્વરે બનાવી છે અને તેણે તે શ્રેષ્ઠ હેતુઓ માટે બનાવેલી છે. તેણે દુનિયાને સરસ, સુંદર, શુદ્ધ અને અદ્‌ભુત બનાવી છે. એ સાચું છે કે લોકોના જીવનમાં અવારનવાર મુશ્કેલીઓ આવે છે. પોતે જેને અનિષ્ટ સમજે છે તેનો તેણે સામનો કરવો પડે છે, પરંતુ ભગવાનનો ઈરાદો મુશ્કેલીઓ સર્જવાનો કે કોઈને હેરાન કરવાનો હોઈ શકે નહીં. ભગવાનની પ્રબળ અને પવિત્ર ઈચ્છાથી આ જગતનું સર્જન થયું છે. તો પછી તેમાં જીવવા માટે તમારે તકલીફ કે દુ:ખ શા માટે ભોગવવાં જોઈએ ? શું તમે એવું માનો છો કે ભગવાનનો હેતુ સુખ અને આનંદ માટેનો નથી ? શું તમે એવું માનો છો કે આ જગત જીવવા માટેની સારી અને સુંદર જગ્યા નથી ? જો હા, તો તમારી આ માન્યતા જ તમારા દુ:ખનું કારણ છે. જગતને જોવાની તમારી દૃષ્ટિ ભ્રમિત થઈ ગઈ છે. તેના કારણે જ તમારે સહન કરવું પડે છે.

તમે દુનિયાને નકારાત્મક દૃષ્ટિથી જોશો તો તમારી વિચારવાની રીત પણ તેવી જ થઈ જશે. તમે જ્યાં ને ત્યાં તમારા નકારાત્મક અભિપ્રાયો આપવા લાગશો અને બધાની આલોચના કરવા લાગશો. ધીમે ધીમે તમે માનવા લાગશો કે તમારી આસપાસની દુનિયા ખરાબ છે. તમે આસપાસના લોકોને 'સારા' અને 'ખરાબ'માં વર્ગીકૃત કરવા લાગશો. તમને મદદરૂપ બનવા કરતાં નડતરરૂપ લોકોની સંખ્યા તમને વધુ લાગશે. પરિણામે તમને દુનિયા અંધકારભરી અને અનિષ્ટ તત્ત્વોથી ભરપૂર લાગશે.

વળી પાછા મૂળ જગ્યાએ આવી જઈએ. આ જગતનું સર્જન ભગવાને સુખાકારી માટે કર્યું છે તે યાદ કરો. કંઈ પણ કરો – વિચારો તો શરૂમાં એ યાદ કરી લો કે ઈશ્વરે સર્જેલી આ દુનિયા સુંદર અને માણવા લાયક છે. તમારી ખોટી સમજણ અને ભ્રમિત દૃષ્ટિકોણ જ તમને તેમ માનતા રોકે છે.

'શું જીવન તરફ જોવાની તમારી દૃષ્ટિ તથા તમારા અભિગમ ભૂલભરેલા છે ?' - એ જોવાની શરૂઆત કરો. બીજા લોકો સારા નથી કે વિશ્વાસપાત્ર નથી - તેવું વિચારવું ભૂલભરેલું છે તેવું માનવાની શરૂઆત કરો. જો ભગવાને આ જગતનું સર્જન સુખાકારીના હેતુથી કર્યું છે તેવું તમે માનતા હો તો ભગવાને સર્જેલી વસ્તુઓને અનિષ્ટ માનવી કોઈ રીતે યોગ્ય ન ગણાય.

ઈશ્વરે તમને જે કંઈ આપ્યું છે તેના તરફ તથા દુનિયા તરફ જોવાની તમારી ખામી ભરેલી દૃષ્ટિ તે મૂળ પ્રશ્ન છે. અહીં જે કંઈ પણ છે તે તમને કોઈ ને કોઈ રીતે ફાયદાકારક

જ છે, તમારા આત્માના વિકાસ માટે જ છે – તે હંમેશાં યાદ રાખો. તમે આ રીતે વિચારશો તો દુનિયાની કોઈ ચીજ તમને 'નકામી' નહીં લાગે.

૬. હકારાત્મક અભિગમ થકી પૂર્વકર્મોનો સામનો કરો.

આ જગતનું નિર્માણ ઈશ્વરે કર્યું છે તે પહેલું પગથિયું છે, તો બીજું પગથિયું છે કર્મનો સિદ્ધાંત. તમે કદાચ આના વિશે જાણ્યું હશે. તમે જો એ સ્વીકારો કે પોતાના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે દરેક વ્યક્તિએ દુનિયામાં વારંવાર જન્મ લેતા રહેવું પડે છે તો તમારી હાલની પરિસ્થિતિ કે જેને તમે દુ:ખદાયક સમજો છો તે જોવાની તમારી દૃષ્ટિ બદલાઈ જશે. તમે આ દુનિયામાં શાશ્વત છો, વારંવાર જન્મ-મૃત્યુની ઘટનામાંથી પસાર થાવ છો એવું સ્વીકારશો તો તમારી દૃષ્ટિમાં ઘણો ફેરફાર થઈ જશે. તમને થશે કે મારી સામે પડેલા પડકારોને મારે આ જિંદગીમાં પાર પાડવાના છે. જિંદગી જાણે મુશ્કેલીઓની એક યાદીને પાર પાડવા માટે જ છે તેવું તમે જોઈ શકશો. તમને જિંદગી 'આપવામાં' આવી છે અને તમારે દરેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓને જીતવાની છે એમ વિચારો. આમ વિચારવાથી તમે અનેક મુશ્કેલીઓના ચક્રવ્યૂહમાં ફસાઈ ગયા હશો તો પણ તેનો અર્થ તમે એવો જ કરશો કે તમે જિંદગીના મહત્ત્વના મુદ્દાનો સામનો કરી રહ્યા છો અને તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસના મહત્ત્વના તબક્કામાંથી તમે પસાર થઈ રહ્યા છો. તમારા માટે તો આ એક અદ્‌ભુત સમય છે તેવું તમે અનુભવી શકશો.

તમારો સમજણપૂર્વકના સંઘર્ષનો સમય હવે શરૂ થાય છે. અત્યાર સુધી તમે તાલીમમાં ઘણો સમય ગાળ્યો. એક કાલ્પનિક હરીફ સામે હવામાં 'બૉકિસંગ' કરતા રહ્યા. હવે તમે મેદાનમાં આવી ગયા છો. તમારી સમક્ષ સાચો હરીફ છે. સમજો રેફરીની વ્હીસલ વાગી ચૂકી છે અને તમારે સંઘર્ષ માટે મેદાનમાં ઊતરવાનો સમય આવી ગયો છે. હવે તમે વિચારો કે “મારે અમુક કામ કરવાનું તો રહી જ ગયું....” તો તમે એના માટે ઘણા મોડા છો. હવે મેદાનમાં ઊતરીને લડવા સિવાય તમારી પાસે કોઈ રસ્તો નથી. તમારી પાસે પૂર્વતૈયારી માટે ઘણો લાંબો સમય હતો. આ ક્ષણ છે તમારા જન્મની, આ જગતમાં પ્રવેશની. સંઘર્ષના મેદાનમાં ઊતરવાની, તમારા જન્મ અગાઉ તમે ઘણાં વર્ષો કે ઘણી સદીઓ અન્ય વિશ્વમાં હતા અને આ જગતની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની પૂર્વતૈયારીઓ તમે કરી. જ્યારે તમે પૂરા સક્ષમ બન્યા પછી જ આ જગતમાં પ્રવેશવા તમે રાજી થયા છો. હવે અહીં આ દુનિયામાં – સંઘર્ષના મેદાનમાં – આવીને તમે કોઈ બહાના કાઢો તે કેમ ચાલે ?

તમારે અહીં શું કરવાનું છે તે તમે જાણો છો. અહીં મેદાનમાં માત્ર બે જ જણ છો. તમે અને તમારો હરીફ. તમારો હરીફ છે તમારી નાની- મોટી બધી જ મુશ્કેલીઓ. તમારા બે સિવાય અહીં ત્રીજું કોઈ નથી. અને તમારી પાસે માત્ર એક જ વિકલ્પ છે. તમારા હરીફને હિંમતથી ફટકારવાનો. તેને ચિત કરી દેવાનો, તેને હરાવી દેવાનો. તમારો હરીફ જો કોઈ વ્યક્તિ હોત તો તે તમને સામું ફટકારત, પરંતુ અહીં તમારા સામે કોઈ 'વ્યક્તિ' નથી પરંતુ તમારાં 'પૂર્વકર્મો' છે.

બહુ રસપ્રદ વાત છે. તમારે તમારાં 'પૂર્વકર્મો' જોડે લડવાનું છે અને તમારે કોઈ પણ સંજોગોમાં જીતવાનું છે. તમે જન્મ-મરણની કેદમાં જકડાયેલા છો. તેની પાછળનો હેતુ આ છે.

દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન લાવવાનો એક નવો ખ્યાલ અહીં બતાવ્યો છે. તમારી હિંમત અને ઉત્સાહ વધે તે હેતુ છે. સંઘર્ષના સમયમાં તમારો આત્મવિશ્વાસ વધે તે હેતુ છે. આ જ સંઘર્ષનો સામનો કરવા માટે તમે વર્ષો સુધી પૂર્વતૈયારીઓ કરી છે. તમારામાં તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા પડેલી જ છે તો જ્યારે મુશ્કેલીઓ તમારી સન્મુખ આવીને ઊભી રહે છે ત્યારે બહાના બતાવવાનો કે હિંમત હારવાનો શું અર્થ ? સંઘર્ષના સમયે બહાનાઓ નહીં પણ પહાડી અવાજ જોઈએ. તમારા હરીફની સામે તમારે નબળાઈઓની યાદી ખોલવાની ન હોય, તમારી સબળતા અને સજ્જડતા બતાવવાની હોય. હિંમતભર્યા એક અવાજથી જ અડધી બાજી જીતી જવાતી હોય છે. જો તમે મુશ્કેલીઓની સામે રોદણાં રડશો તો તમારામાં ભરપૂર શક્તિ અને ક્ષમતા હશે તો પણ તે શું કામની ? એવું બની શકે કે તમારાથી ઓછી શક્તિ અને ક્ષમતા ધરાવતી અન્ય વ્યક્તિ એ જ મુશ્કેલીને તમારી નજર સામે જીતી બતાવે, કારણ કે તેની પાસે તમારા કરતાં એક હથિયાર વધુ છે - તે છે હિંમત.

પોતાની નબળાઈઓનો બચાવના સાધન તરીકે ઉપયોગ કરવાનો અભિગમ યોગ્ય નથી. સંઘર્ષના મેદાનમાં આવ્યા પછી બધી જ નબળાઈઓને મેદાનની બહાર ફેંકી દેવાની હોય છે. તમારે સામનો કરવાનો છે તમારા અગાઉનાં કાર્યોને કારણે ઊભી થયેલી પરિસ્થિતિનો. તમને સંઘર્ષ આકરો પડતો હોય તો પણ તમારા ઉત્સાહ કે હિંમતમાં કોઈ ફરક પડવો ન જોઈએ. તમારો આત્મવિશ્વાસ એટલો વિરાટ કરો કે મુશ્કેલીઓ પોતાને એની આગળ નાની સમજે !

૭. તમારી જાતને સાબિત કરો.

ઘણા લોકોને પોતાના શરીર બાબતમાં લઘુતાગ્રંથિ હોય છે. બહુ ઓછા લોકો માને છે કે તેમનું શરીર સુયોગ્ય છે. હકીકતમાં ખોડખાંપણવાળું શરીર બહુ જ ઓછા લોકોને હોય છે. તેથી શારીરિક બાબતમાં તમારે ખરેખર ચિંતા કરવા જેવું કંઈ હોતું નથી.

શરીરની બાબતનાં ચિંતાજનક બાબતોની ધારો કે તમે યાદી બનાવો તો વધુમાં વધુ તે કેટલી થાય ? યાદી જેટલી લાંબી એટલી તમારી શારીરિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની તાકાત વધુ. જીવનમાં તમે જે વસ્તુને તમારી નબળાઈ તરીકે ઓળખતા હો છો તે જ ઘણી વખત તમારી તાકાતને આડકતરી રીતે સમર્થન આપતી હોય છે. આવું ઘણી વખત બનતું જોવા મળે છે. લોકો તમારી નબળાઈને જુએ છે, પરંતુ તમે તેને તાકાતની 'સૂચક' તરીકે ઓળખી શકો છો. તમારામાં તે નબળાઈઓનો સામનો કરવાની શક્તિ પડેલી જ છે, તેનો વિકાસ કરો.

નબળાઈઓને સ્વીકારવાને બદલે એને પડકારો. દુનિયા તમને ગમે તે માને, તમે અલગ સાબિત થઈ શકો છો.

૮. એકસો વીસ વર્ષ જીવવાની યોજના બનાવો :

ઘણા લોકો માને છે કે તે પૂરતા બુદ્ધિશાળી નથી, હોશિયાર નથી. આવું માનીને જો તે પોતાની જાતને નીચી સમજવા લાગશે તો તેમનામાં કોઈ બદલાવ આવવાની શક્યતા નથી. તેમણે પોતાની જાતને કહેવું જોઈએ :"મારામાં હોશિયારી ઓછી છે તેથી જ તો મારે વધુ પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે." સતત અભ્યાસ દ્વારા પોતાની બુદ્ધિશક્તિ વિકસાવવી એ પણ ઘણું આનંદદાયક હોય છે. શું આ આનંદ જે પોતાને બૌદ્ધિક દૃષ્ટિએ સક્ષમ સમજે છે તે મેળવી શકશે ? મુશ્કેલીને જોવાની આ પણ એક રીત છે.

મેં એકસો જેટલાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. હું જોઉં છું કે કેટલાક લોકો ઝડપથી વાંચે છે અને પુસ્તકની વિગતો તરત સમજી જાય છે. હું આ બાબતને થોડી જુદી રીતે જોઉં છું. આવી ઝડપના કારણે તે પુસ્તક વાંચવાના આનંદને માણી શકતા નથી. કેટલીક વખત ઝડપથી પુસ્તક વાંચવાથી તેમાંની બધી જ વિષયવસ્તુને ગ્રહણ કરી શકાતી નથી. પુસ્તકની અંદરના વિચારોના વાતાવરણને માણવાનો અનુભવ બહુ ઝડપથી વાંચનાર કદાચ મેળવી શકતો નથી. તેથી જ કેટલાક લોકો અમુક વર્ષમાં આ બધાં પુસ્તકો વાંચવાની યોજના બનાવે છે. તે થોડાં પુસ્તકો વાંચે તેટલાંમાં જ નવાં પુસ્તકો પ્રકાશિત થતાં રહે છે. આમ, તે ઘણાં વર્ષો સુધી પુસ્તકો વાંચવાનો આનંદ માણી શકે છે.

પચાસ-સાઠ વર્ષે પહોંચેલ વ્યક્તિઓ પર મારું ધ્યાન વિશેષ છે. તેમની કારકિર્દી પૂરી થવા આવી છે. તેઓ જિંદગીના બાકી રહેલા વર્ષોની ગણતરી શરૂ કરી દે છે. તેમને થાય છે કે થોડાં વર્ષ બાકી રહ્યાં છે તો શું કામ કોઈ નવી વસ્તુ શીખવી ? આવું શા માટે વિચારવું ? તમારી જિંદગી એકસો ને વીસ વર્ષની છે તેમ માનીને બાકીનાં વર્ષો માટેની પ્રવૃત્તિઓ શોધી કાઢો. લાંબી આવરદાની ધારણા કરશો તો તમને કરવાં જેવાં ઘણાં કાર્યો દેખાઈ આવશે. તમે પ્રવૃત્તિમાં ખૂંપી જશો અને પ્રવૃત્તિ કરવાનો આનંદ માણી શકશો.

સાઠ વર્ષે નિવૃત્ત થયા પછી વિચારો કે તમારી આવરદા એકસો ને વીસ વર્ષની છે. તેથી બીજા સાઠ વર્ષની રૂપરેખા તૈયાર કરો. જિંદગીનો એક નવો તબક્કો સભાનતાપૂર્વક ચાલુ કરો. આ નવા તબક્કામાં બાળપણ, કિશોરવય, યુવાની વગેરેનાં વર્ષોની કલ્પના કરીને રૂપરેખા ઘડી કાઢો. આ રીતે ધારો કે કોઈ વ્યક્તિ નેવું વર્ષે ગુજરી જાય તો કહી શકાય કે તે તેની 'આધ્યાત્મિક યુવાની'માં ગુજરી ગઈ ! સાઠ વર્ષે 'હવે કેટલાં વરસ ?' જેવી માનસિકતા ધરાવતી વ્યક્તિ કરતાં આ વ્યક્તિએ ચોક્કસપણે જીવનને વધુ માણ્યું હશે. જીવનનો આનંદ કોઈક હેતુને સિદ્ધ કરવામાં છે. અને તેમાં પડતી મુશ્કેલીઓ સામે સંઘર્ષ કરતા રહેવામાં છે. 'હવે કેટલાં વરસ ?' તેવું નકારાત્મક વિચારનારાઓથી દૂર રહો અને તમારી પાસે હજુ જીવનનાં ઘણાં વર્ષો બાકી છે તેમ વિચારીને નવા હેતુઓ સિદ્ધ કરવાની યોજનાઓ કરો.

૯. પ્રયત્નો દ્વારા આવરદા વધારી શકાય છે.

એ હકીકત છે કે તમે પ્રયત્નો કરો તો તમારી આવરદા વધારી શકો છો. એવું માનવામાં આવે છે કે ભગવાને દરેકની આવરદા નક્કી જ કરી રાખી છે, તેમાં કોઈ ગમે તેમ કરે તો પણ એક દિવસનો પણ ફરક પડવાનો નથી – આ માન્યતા સો ટકા ખોટી છે. આ રીતે બધું ઈશ્વર પર છોડી દેનારાઓ ખરેખર તો કોઈ પ્રયત્નો કરવા જ નથી માગતા. તે પોતાના બચાવ માટે ઈશ્વરને ઢાલ બનાવી દે છે. તમને વારસાગત મળેલી શારીરિક ક્ષમતા પહેલાથી નક્કી હોય છે તે બરાબર, પરંતુ તમે પ્રયત્નો દ્વારા તેમાં ફેરફાર કરી જ શકો છો. તંદુરસ્ત અને જોરાવર વ્યક્તિઓનાં સંતાનોને વારસામાં તંદુરસ્તી અને તાકાત મળેલાં હોય છે. પરંતુ તે વ્યસનોના કુછંદે ચડીને આ શારીરિક 'મિલકત' ગુમાવી દે તેવું આપણે નજરોનજર જોઈએ જ છીએ. તો સામે શારીરિક નિર્બળતાને વારસામાં મેળવનાર પ્રયત્નો દ્વારા તાકાતવર કેમ ન બની શકે ? આપણા સમાજમાં પોતાની જવાબદારીઓમાંથી છટકવા માટે 'ઈશ્વર' નામના સાધનનો બહુ છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

મૂળ વાત પર આવીએ તો, પ્રયત્નો દ્વારા જીવનનાં વર્ષો ચોક્કસ લંબાવી શકાય છે. અમુક ઉંમરે – જેમ કે પંચાવન, સિત્તેર, પંચોતેર, એંશી વગેરે – વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિ વળાંક લઈ શકે છે. અહીં શારીરિક સ્થિતિ વિશેની ધારણા હવામાનની આગાહી જેવી બની રહે છે જે – પચાસ – સાઠ ટકા સાચી પડે છે. પહેલેથી બધું નક્કી જ થયેલું છે એવું નથી. તમારા વિચારોમાં અને અભિગમમાં પરિવર્તન લાવી શકો તો ગમે તે ઉંમરે તમે જીવનને વધુ તંદુરસ્ત દિશા તરફ વાળી શકો છો.

આ દુનિયામાં રહેવાનું તમારી પાસે કોઈ કારણ હોય તો તમે આવરદાને લંબાવી શકો છો, પરંતુ જો તમે કોઈ હેતુ વિનાની નિરર્થક જિંદગી જ જીવવા માંગો છો તો 'ઈશ્વર' કહેશે જગ્યા ખાલી કરો, બીજાને તક આપો. તમે વધુ જીવવા માટેનો કોઈ હેતુ ઈશ્વર પાસે રજૂ કરશો તો ઈશ્વર તમને વધુ આવરદા આપશે. તેથી જ, જીવનને હેતુવિહીન ન બનવા દો. તમારી સમક્ષ કરવા જેવા ઘણાં કામ છે. તેને શોધી કાઢીને તેને પાર પાડવાના પ્રયત્નો ચાલુ કરી દો.

તમને આશ્ચર્ય એ થશે કે આમ કરવાથી તમારી મોટા ભાગની ચિંતાઓ હવામાં ગાયબ થઈ જશે. સ્થિર વસ્તુની આજુબાજુની હવા પણ સ્થિર હોય છે અને બંધિયાર હવાની દુર્ગંધ વ્યક્તિને સતત અકળાવે છે, પરંતુ જો તે વ્યક્તિ ગતિશીલ બને તો આજુબાજુની હવા જ બદલાઈ જાય છે, દુર્ગંધ ગાયબ થઈ જાય છે. તમારે ખરેખર શું કરવાનું છે એ મનમાં સ્પષ્ટ થઈ જશે પછી તમારે એક પછી એક કામ ધીરજપૂર્વક કરતા રહેવાનું છે. તમારી નજર 'જીવનનાં બાકી રહેલાં વર્ષો' પર નહીં પણ 'જીવનના બાકી રહેલાં કામ' પર હોવી જોઈએ. જીવન પ્રત્યે જોવાના અભિગમમાં આટલો ફેરફાર કરશો, તો નવરાશમાંથી નીપજતી નિરાશા ટળી જશે અને તમે પ્રવૃત્તિમાંથી મળતા સંઘર્ષ અને સફળતાના આનંદને મેળવી શકશો.

જો તમારી ઉંમર માત્ર વીસ જ વર્ષ છે, તો તમારી સામે હજુ સો વર્ષની જિંદગી બાકી પડી છે. જીવનના કયા તબક્કે તમે શું ઈચ્છો છો તેનું 'પ્લાનિંગ' અત્યારથી જ કરી શકો છો. વળી, તમે એક સાથે અનેક – જેમ કે શારીરિક, આર્થિક, કૌટુંબિક વગેરે – હેતુઓ સિદ્ધ કરવાની તૈયારીઓ અગાઉથી જ કરી શકો છો. તમારી પાસે કામ કરવાનો વધુ સમય છે તેનો ફાયદો ઉઠાવો.

જિંદગી આતશબાજી જેવી છે. કોઈ એક ફટાકડો ફોડશો તો ઠીક લાગશે પરંતુ એકસાથે વિવિધ પ્રકારના ફટાકડાઓ ફોડીને આતશબાજી કરવામાં આવશે તો તેનું સૌંદર્ય અલગ જ હશે. જીવનનું પણ એવું જ છે. નાની ઉંમરે એક સાથે ઘણી સુંદર યોજનાઓ ઘડીને તેને પાર પાડતા જવામાં જ જીવનના સૌંદર્યને અનુભવી શકાય છે. ઘણી વખત આશ્ચર્યજનક રીતે ત્રીસ, ચાળીસ, પચાસ કે સાઠ વર્ષે જીવનની આભા પ્રગટ થાય છે,

કંઈક તેજમય સંચાર થાય છે, જીવન ગતિ પકડે છે. આ સમયે નાનપણમાં કેળવેલા ગુણો કામમાં આવે છે. તેથી નાનપણમાં તમે જેટલા સારા ગુણો કેળવશો તે ભવિષ્યમાં કામ આવવાના જ છે. તમારી આજુબાજુના લોકોની જિંદગીનું અવલોકન કરશો તો તમે આ હકીકતને સમજી શકશો.

તમારા જીવનના પાયાને જ્ઞાન અને સમજણ દ્વારા વિકસાવીને મજબૂત બનાવો. માત્ર માહિતી મેળવવાથી કે તેનો સીધો જ ઉપયોગ કરતા રહેવાથી તમારી પોતાની સમજશક્તિ નહીં વિકસે, તમને હકીકતનું સાચું ભાન નહીં થાય, તમારો પાયો મજબૂત નહીં બને. માહિતીમાંથી સતત શીખતા રહેવાથી, મનન અને મંથન, અવલોકન અને કલ્પના, પ્રયોગો અને સંઘર્ષ કરતા રહેવાથી જ તમે જ્ઞાન-સમૃદ્ધ બની શકશો, સમજશક્તિ મેળવી શકશો, પરિપક્વ બની શકશો. નાની ઉંમરે આ અભિગમ અપનાવવાનું તમે ચૂકી ગયા હશો તોપણ કોઈ પણ ઉંમરે તમે આ શરૂ કરી શકો છો.

તમારો અભ્યાસ, અનુભવ, જ્ઞાન કે જે કંઈ તમે શીખ્યા છો તે સીધી રીતે તમારી જિંદગીમાં કામ ન આવતું હોય તો પણ તમે પ્રાપ્ત કરેલું એળે જવાનું નથી. તમારી અંદર થયેલો વિકાસ હંમેશાં તમારા આત્માને સમૃદ્ધ કરવાનો જ છે. જ્ઞાન એ એવો વારસો છે જે આત્માને અનંત સમય સુધી સાથ આપે છે, કામ આવે છે એટલું યાદ રાખજો. કરેલા પ્રયત્નો ક્યારેય એળે જતા નથી. દેખીતી રીતે કે પડદા પાછળ રહીને, તે સતત આપણી મદદ કરતા રહે છે.

ભાગ ત્રણ

જીવન અને વિજય

૩ : જીવન અને વિજય

૧. જ્યારે એક વિચારધારા પ્રકાશ આપે છે :

પુસ્તકના આ ત્રીજા ભાગનું શીર્ષક મેં 'જીવન અને વિજય' આપ્યું છે. આ પુસ્તક 'મન જે માને ના હાર' ની એક અગત્યની બાબત એ છે કે તેમાં માત્ર 'પુસ્તકીયું જ્ઞાન' નથી. જીવનમાં સતત વિજય મેળવતા રહેવા માટે વ્યાવહારિક જ્ઞાન પણ તેમાંથી તમને મળી રહે છે.

જ્યારે તમે મુશ્કેલીમાં ફસાઈ ગયા હો ત્યારે તમે એ જાણવા ઉત્સુક હો છો કે "મારે વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ શું કરવું જોઈએ ?" મુશ્કેલીઓને પાર પાડ્યા પછી તમારી ચિંતાઓ ટળી જશે અને તમે વિકાસના નવા તબક્કા તરફ આગળ વધી શકશો.

આ કારણે તત્ત્વજ્ઞાન કે સત્યને વ્યાવહારિક સ્તર પર લાવવાના મહત્ત્વને હું ઓછું નથી આંકતો. આ પુસ્તકનો મૂળ હેતુ રોજ-બ-રોજની બાબતોના વ્યાવહારિક ઉકેલનો છે. છતાં તેનાથી લોકોને આધ્યાત્મિક મુક્તિ અને આનંદ મળે તો તેનાંથી વધુ રૂડું શું ? વ્યાવહારિકતાથી દૂર હોય તેવા નર્યા તત્ત્વજ્ઞાનનો માર્ગ તમને બતાવવાનો મારો કોઈ ઈરાદો નથી. હું માનું છું કે જયારે તત્ત્વજ્ઞાન લોકોની જિંદગીમાં વ્યાવહારિક સ્તર પર ઉજાસ લાવે ત્યારે જ તેનો અર્થ સરે છે.

પુસ્તકના આ ભાગમાં જીવનમાં વિજયી બનવા માટે તમારે ઓછામાં ઓછી કઈ કઈ મુશ્કેલીઓને મહાત કરવાની છે તે બાબત સમજાવીશ. મેં તેને નીચેના શીર્ષકો પ્રમાણે ગોઠવી છે : 'તંદુરસ્ત જીવન કેવી રીતે જીવવું' 'સંપત્તિનું નિર્માણ', 'જીવનસાથી અને પરિવાર', 'તમારી જીવનદિશા બદલી શકે તેવી બાબતોનો સામનો' અને 'આધ્યાત્મિક ઉચ્ચસ્થિતિ'.

જો કે આના થકી તમે જીવનવિજેતા બનવા માટે જરૂરી બધું જ શીખી શકશો એવું નથી, પરંતુ તે તમને જીવનની પાયારૂપ મુશ્કેલીઓને જીતવા સક્ષમ બનાવશે તેમાં મને શંકા નથી. ઉદાહરણ દ્વારા હું જે સિદ્ધાંતો તમને સમજાવીશ તે તમે કેટલા આચરણમાં મૂકી શકો છો તેના પર બધો આધાર છે. તમે તેને મુખ્ય આધારસ્તંભ બનાવીને તેની આજુબાજુ તમારા અનુભવના આધારે તમારું ઘડતર કરી શકો છો.

૨. તંદુરસ્ત જીવન કેવી રીતે જીવશો ?

(૧) શારીરિક સ્થિતિ મનની મર્યાદા બાંધે છે : જીવનમાં જ્યારે વિજય મેળવવાનું આપણે વિચારીએ ત્યારે તંદુરસ્તીની અવગણના કરી શકીએ નહીં. મનને લગતી સમસ્યાઓને વિવિધ દૃષ્ટિએ રજૂ કરતાં એકસોથી વધુ પુસ્તકો મેં લખ્યાં છે. વ્યક્તિથી આગળ વધીને બ્રહ્માંડની પ્રકૃતિ-મન સુધી પણ હું ગયો છું. ગમે તે પ્રકૃતિની વાત કરીએ, શરૂઆત હંમેશાં એક વ્યક્તિથી – માનવથી – થાય છે તે ચોક્કસ છે.

આપણે સૌ ચોક્કસપણે આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વ ધરાવીએ છીએ. પરંતુ આપણે ભૌતિક વિશ્વમાં છીએ, ભૌતિક અસ્તિત્વ પણ ધરાવીએ છીએ તેનો ઈનકાર થઈ શકે નહીં. આપણું સાચું સ્વરૂપ આધ્યાત્મિક છે, પરંતુ આપણે ભૌતિક જગતમાં રહેવા ટેવાઈ ગયા છીએ. આપણે પોતાના એક ભૌતિક રૂપને ઘડી કાઢ્યું છે.

મારો કહેવાનો અર્થ છે – આપણે આપણા ભૌતિક સ્વરૂપથી વ્યક્ત થઈએ છીએ. ઉચ્ચ કક્ષાના આત્માઓ પણ જ્યારે આ પૃથ્વી પર હોય છે ત્યારે તેણે પણ વ્યક્ત થવા ભૌતિક શરીરની મદદ લેવી પડે છે. તેઓ માત્ર તેમના અંત:પ્રકાશના અજવાળા વડે જ વ્યક્ત થઈ શકતા નથી. તેમણે પણ જ્ઞાન પ્રકાશ રેલાવવા માટે મોઢા વડે બોલવું પડે છે, આંખો વડે જોવું પડે છે, મન વડે જે તે વિચારે છે તે લખવું પડે છે. તેણે પણ ભૌતિક સ્વરૂપની જરૂરિયાતને સ્વીકારવી પડે છે.

ભૌતિક સ્વરૂપ પણ બહુ અગત્યનું છે. 'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' ખાતે અમે ભૌતિક સ્વરૂપને નકારતા નથી. અમે એવું નથી કહેતા કે પાર્થિવ ચીજવસ્તુઓ અસ્તિત્વ જ નથી ધરાવતી – ભૌતિક બાબતોની આપણે ચિંતા જ નથી કરવાની. અત્યારે આપણી આજુબાજુના ભૌતિક વિશ્વ અને દુનિયામાં વસતો માનવસમુદાય આપણો શીખવાનો વિષય છે. તેથી ભૌતિક શરીરની અવગણના કરી શકાય નહીં. ભૌતિક શરીરને લગતી બાબતો તરફ આંખ આડા કાન કરી શકાય નહીં.

આપણે જ્યારે મનની વાત કરીએ ત્યારે તેના પર અસરકર્તા આધ્યાત્મિક પરિબળોની અવગણના થઈ ન શકે. નકારાત્મક આધ્યાત્મિક પરિબળોને કેવી રીતે જીતવાં તે દરેક વ્યક્તિ માટે મુખ્ય પ્રશ્ન છે. આના માટે જાત અવલોકન એ સારો રસ્તો છે, એ હકીકત છે. આપણે જાત- અવલોકન કરીએ તે પહેલાં સમજી લઈએ કે મન સ્વતંત્ર નથી. તે કેટલીક પરિસ્થિતિઓથી બંધાયેલું છે.

તેમાંની એક પરિસ્થિતિ ભૌતિક શરીર છે. જો શરીરની તંદુરસ્તી સારી નહીં હોય તો તેનું દબાણ મન પર આવશે અને તેથી તે ખોટી દિશામાં ચાલશે. સ્વસ્થ શરીરમાં જ મન સ્વસ્થ રહી શકે છે.

(૨) તમારા શરીર પર કાબૂ રાખો : તમારું શરીર સાઈકલ જેવું છે. સાઈકલ ચલાવતા તમે શીખવાની શરૂઆત કરી હતી ત્યારે કદાચ તમને મૂંઝવણ હતી કે આને હું કેવી રીતે ચલાવી શકીશ ?

બાળકને નાનકડી સાઈકલ ચલાવતા શીખવવામાં આવે ત્યારે સાઈકલ પાછળ પૈડાની બંને બાજુ ટેકા માટે નાનાં પૈડાંઓ મૂકવામાં આવે છે. તેના કારણે સાઈકલને સ્થિર રાખવી સરળ રહે છે. આ નાનાં પૈડાંથી સાઈકલ સ્થિર રહે છે, પરંતુ તે નાનાં પૈડાં કાઢી નાંખવામાં આવે તો ? તો સાઈકલને સ્થિર રાખવા માટે પેડલ મારીને તેને ગતિમાં રાખવી પડે છે. સાઈકલને સ્થિર રાખવા માટે પણ તમારે તેને આગળ ધપાવવી જ પડે છે. એટલું જ નહીં તમારે સલામતીનો પણ વિચાર કરવો પડે છે. આજુબાજુ જોતાં રહી તે સાઈકલની ગતિ નિયંત્રિત રાખવી પડે છે. ચડતા ઢાળમાં વધુ જોર કરવું પડે છે, ઊતરતા ઢાળમાં બ્રેક દ્વારા સાઈકલ સંભાળવી પડે છે. આ બધું છતાં જે સાઈકલ ચલાવવામાં તમને અસ્થિરતાનો ડર લાગતો હતો તે જ સાઈકલ પર હવે તમે સવારીનો આનંદ માણી શકો છો. આપણા ભૌતિક શરીરનું પણ આવું જ છે. શરૂઆતમાં તેને નિયંત્રિત રાખવું તમારા આત્માને ઘણું અઘરું લાગે છે. તે મૂંઝાઈ જાય છે. પરંતુ એક વખત શરીરને નિયંત્રણમાં રાખતા આવડી ગયું, પછી બધો ડર અલોપ થઈ જાય છે. તમે તેમાંથી આનંદ મેળવી શકો છો. તમે શરીર પાસેથી ઈચ્છા અનુસાર કામ લઈ શકો છો. તમારું ભૌતિક શરીર પણ તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વનો એક ભાગ બની જાય છે.

સાઈકલની જેમ જ, જો તમે શરીરને નિયંત્રણમાં રાખો તો તે ઘણું ઉપયોગી બની રહે છે, પરંતુ જો નિયંત્રણમાં ન રાખો તો ઘણું જોખમી બની જાય છે.

હું એમ કહેવા માંગું છું કે જે વ્યક્તિએ સારી શારીરિક સ્થિતિ મેળવી લીધી છે તેણે જિંદગીના વિજયનો પહેલો મુકામ પાર પાડ્યો છે. તેમાં કોઈ શંકા નથી. પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવતા આવડવું બહુ જરૂરી છે. સાઈકલમાં જેમ હૅન્ડલ, પેડલ, બ્રેક, હવા વગેરે બરાબર છે કે નહીં તે તપાસતાં રહેવું જરૂરી છે, તેમ શરીરની સ્થિતિને પણ ચકાસતા રહેવી જરૂરી છે. સાઈકલમાં પંક્ચર પડે અને તમે તેને રિપૅર કરવામાં આળસ કરો તો એવું બને કે તમારી ખરી જરૂરિયાતના સમયે જ તમે સાઈકલનો ઉપયોગ ન કરી શકો. શરીરની ખામીઓનું પણ એવું જ છે. શરીરની કોઈ પણ તકલીફમાં તમે 'ચાલશે' કહેશો તો ખરે સમયે જ તમને મુશ્કેલી ઊભી થશે.

(૩) સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી દરેકની પોતાની છે : તમે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવી રાખો તો તમારા શરીરનો મૂળ હેતુ જળવાઈ રહે છે. તમે તમારા શરીરનું ધ્યાન ન રાખો તો કોઈ રોગ કે ખામી માટે બીજા પર દોષનો ટોપલો ઢોળી શકાય નહીં, જવાબદારી માત્ર તમારી જ છે.

જાપાનીઝ સેલ્ફ - ડિફેન્સ ફોર્સિસના એક ભૂતપૂર્વ ઑફિસરે તેના સૈનિકોએ પેરાશૂટની તાલીમ કેવી રીતે મેળવી તે વિશે જણાવ્યું હતું. પહેલાં સૈનિક લગભગ પચાસ ફૂટની ઊંચાઈએથી કૂદકો મારે છે. પછી સોએક ફૂટની ઊંચાઈના ટાવરથી કૂદકો મારે છે પછી તે વિમાનમાંથી સમુદ્રતલથી અમુક હજાર ફૂટની ઊંચાઈએથી કૂદકો મારે છે. અને તે જમીનથી અમુક ઊંચાઈએ હોય છે ત્યારે જ તેની પેરાશૂટ ખૂલે છે. દરેક સૈનિક તેની પેરાશૂટનું ધ્યાન રાખે છે. અહીં પેરાશૂટ બરાબર રાખવાની જવાબદારી બીજા કોઈને સોંપી શકાય નહીં. જો અણીના સમયે પેરાશૂટ ન ખૂલે તો તે બીજા કોઈને તેના માટે જવાબદાર ઠેરવી શકતો નથી અને પરિણામ પોતે ભોગવવું જ પડે છે.

આપણા શરીરની બાબતમાં પણ આમ જ છે. જવાબદારી આપણી પોતાની જ છે, પરિણામ પણ આપણે પોતે જ ભોગવવું પડે છે. તમારો આત્મા સૈનિક છે અને તમારું શરીર પેરાશૂટ છે. શરીર બરાબર કામ ન કરે તો મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. તમારું શરીર જોખમોથી દૂર રહે તે જોવાનું કામ તમારું છે. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં આરામ અને પોષણ મળવા જોઈએ તથા તેની પૂરતી કાળજી પણ લેવાવી જોઈએ. જો આમાં બેદરકારી દાખવવામાં આવે તો પરિણામ ભોગવવા તૈયાર રહેવું પડે છે.

જો વ્યાવસાયિક બેઝબૉલનો ખેલાડી દરરોજ ઓપનિંગ પીચર રહેતો હોય તો તેણે ગમે તેટલી તાલીમ લીધી હશે તો પણ વધુમાં વધુ તે એક વર્ષ રમી શકશે. કારણ કે પીચર બે મૅચ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ચાર દિવસનો આરામ લે તો જ તેની કારકિર્દી આગળ વધી શકે. શરીરની આ જરૂરિયાત પ્રત્યે ભાગ્યે જ કોઈ જાગૃત હોય છે. તમારી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે અને તમે શ્રેષ્ઠતમ રીતે કાર્ય કરી શકો તે માટે તમારે કેટલું કામ અને કેટલો આરામ કરવો જોઈએ તેનો અંદાજ કાઢવો બહુ મુશ્કેલ છે. તે તમને શાળામાં ભણાવવામાં નથી આવતું. ઘણી વખત કુટુંબીજનો તમને આ બાબતમાં મદદ કરે છે, પરંતુ આખરી નિર્ણય તો તમારે પોતે જ કરવાનો હોય છે.

(૪) શરીર અને મન વચ્ચેનો સંબંધ : ઉંમર વધતી જાય તેમ લોકોની ફરિયાદો પણ વધતી જાય છે. સાઠ-સિત્તેર વર્ષે પહોંચેલાઓ ભૂતકાળમાં શું બન્યું હતું તે યાદ કરીને ભવિષ્યની ચિંતા કરવા લાગે છે. ચિંતા કરવી એ મનનો વિષય છે. ઉંમરના વધવા સાથે શરીર પહેલાં કરતાં નબળું પડવા લાગે છે.

ઉંમરના વધવા સાથે પગ નબળા પડે છે. પહેલાંની જેમ તે અહીં તહીં ફરી શકતા નથી. સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. સતત કચકચ કરતા રહે છે અને તેમની સાથે રહેનારાઓની મુશ્કેલીઓ વધતી જાય છે. આના કારણે કુટુંબમાં સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. સમસ્યાનું મૂળ સરળ છે. નિવૃત્તિ પછી આ લોકોએ કસરત કરવા બાબતે કોઈ ચિંતા કરી નથી. તેની અસર તેના મન પર પડે છે અને મુશ્કેલી કુટુંબના અન્ય સભ્યોને પણ પડે છે.

નિવૃત્તિ પછીનું જીવન બેઠાડુ થઈ જાય છે. તેની સામે કસરત દ્વારા શરીરનું હલનચલન જાળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં પણ શારીરિક મુશ્કેલીઓ હોય છે. કાં તો તે અકરાંતિયાની જેમ ખા ખા કરે છે અથવા જોવા ન ગમે તેવા પાતળા અને મંદ દેખાય છે. બંને પ્રકારની વ્યક્તિઓ શરીરનું સંતુલન કેવી રીતે જાળવવું તે જાણતી નથી હોતી. શરીરમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય તો પણ ઓછા ખાવા જોઈએ એવા ચરબીયુક્ત ખોરાક વધુ લેતા જ રહે છે. મુશ્કેલી ઊભી થવા છતાં ખાવા પ્રત્યેનું તેમનું વલણ બદલાતું નથી.

શરીરને બધા પ્રકારનાં પોષકતત્ત્વો મળી રહે તેવો સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ. એ સૌ કોઈ જાણે છે. છતાં ખાવાની ટેવને કારણે લોકો જાડિયા થઈ જાય છે. કેટલાકના દાંત વહેલા પડી જાય છે. કેટલાકનો દેખાવ કઢંગો થઈ જાય છે.

દરેકે પોતાના શરીરની જવાબદારી જાતે જ સમજવાની હોય છે. કસરત માટે પણ આ લાગુ પડે છે. તમારે ચાલવા જવું જોઈએ કે તમારે હળવી કસરતો કરતા રહેવી જોઈએ એમ તમને કોઈ કહેવા નથી આવવાનું. તમારે જાતે જ વિચારવાનું છે, સમજવાનું છે. આપણી કોઈ કીમતી વસ્તુ(સોનાનાં ઘરેણાં વગેરે)ને આપણે જેમ કાળજીપૂર્વક સાચવીએ છીએ તેનાથી અનેકગણી વધારે કાળજી શરીર માટે લેવી જોઈએ. વ્યાયામથી શરીરની ચુસ્તી વધે છે, શરીર મજબૂત બને છે. શરીર મજબૂત હશે તો મન પણ મજબૂત થશે. અને તેનાથી તમારામાં હકારાત્મકતા વધશે. નબળું મન નકારાત્મક વધુ વિચારે છે, મજબૂત મન હકારાત્મક વધુ વિચારે છે.

જ્યારે તમારું મન પ્રફુલ્લિત હોય ત્યારે હકારાત્મક વિચારો જ કરો પરંતુ જ્યારે તે ઉદ્વિગ્ન હોય ત્યારે નકારાત્મક વિચારોને આવતા રોકો અને સ્વ-નિરીક્ષણ કરો. ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ છલકાતો હોય ત્યારે સ્વ-નિરીક્ષણ સામાન્ય રીતે થઈ શકતું નથી, કારણ કે ત્યારે તેની જરૂર જ જણાતી નથી. તેથી ઊલટું, તમે જ્યારે હતાશ થઈ જાઓ ત્યારે તમે નિરીક્ષણ વધારી દો. તમારી અંદર ડોકિયું કરો, તમારા વલણને ચકાસો. તમે કયા સંજોગોમાં શું કર્યું તે બાબત વિચારો. ધીમે ધીમે આ પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ વધારતા જાઓ. સાથે સાથે શરીરના સ્વાસ્થ્યનું પણ ધ્યાન રાખતા રહો.

૩. સંપત્તિનું સર્જન :

(૧) ધાર્મિક મનોવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલી મુશ્કેલીઓ : હવે આપણે સંપત્તિના નિર્માણની વાત કરીશું. ધાર્મિક મનોવૃત્તિ ધરાવતા એવા ઘણા લોકો છે જે માને છે ‘પૈસા

તો હાથનો મેલ છે.' સંપત્તિ હોવી ન જોઈએ એમ તેઓ માને છે. લગભગ દરેક ધર્મમાં માનનારા ઘણા લોકોમાં આ જોવા મળે છે.

સંપત્તિની બાબતમાં જેટલી નકારાત્મક માન્યતા વધુ તેટલી તે વ્યક્તિની આર્થિક સ્થિતિ વધુ નબળી હોય છે. વધુ પડતી ધાર્મિક વ્યક્તિ એવું વિચારતી હશે કે હું બહુ ધનવાન થઈ જઈશ તો મને સ્વર્ગમાં પ્રવેશ નહીં મળે ! તેથી તે ક્યારેય ધનવાન બનવાનો પ્રયત્ન નહીં કરે. પોતાની પાસે પૈસા નથી તો તે કંઈ મોટી મુશ્કેલી નથી તેવું તે માનશે. પરંતુ તે ધનવાનોની ઈર્ષા કરે અને તેને વખોડતા રહેશે તો તેના જ અંતરમાં તે નરક ઊભું કરશે. પોતાની જ અંદર અસંતુલન ઊભું કરશે.

જો તમારામાં સ્વાભાવિક રીતે જ પૈસાનું કે સુખ વૈભવનું આકર્ષણ ન હોય, તેના પ્રત્યે કોઈ લગાવ ન હોય તો તે ખરેખર ઉત્તમ ગુણ છે. પરંતુ જો તમે જેમણે સંપત્તિ મેળવી છે તેમની ટીકા કરવા લાગો અને તેમના તરફ તમારા મનમાં પૂર્વગ્રહ બંધાવા લાગે તો તમારું મન નિર્મળ નહીં રહે અને તમારી અંદર નકારાત્મકતા ઊભી થતી જશે. બીજાની ટીકા કરવાનું તમે બંધ કરશો તો જ તમે વાસ્તવિકતાને વધુ સમજી શકશો.

વિરુદ્ધ જાતિ - સ્ત્રી/પુરુષ - દ્વારા ઊભી થતી સમસ્યાઓનું પણ આમ જ છે. ધાર્મિક મનોવૃત્તિવાળા લોકો સંપત્તિ અને વિરુદ્ધ જાતિની વ્યક્તિ બાબતમાં મોટા ભાગે ગેરસમજ ધરાવતા જોવા મળે છે. કેટલાક તો એવું માને છે કે લગ્ન કરવાથી સ્વર્ગના દરવાજા બંધ થઈ જાય છે ! ધર્મમાં નકારાત્મક આદેશો ઓછા અને હકારાત્મક આદેશો વધુ હોવા જોઈએ, હકીકતમાં તેથી ઊલટું જોવા મળે છે. તેથી કહેવાતી ધાર્મિક વ્યક્તિઓ વાસ્તવિકતાથી દૂર જોવા મળે છે.

(૨) સંપત્તિ : સુખ-આનંદ મેળવવાના સાધન તરીકે : સંપત્તિના કારણે ઉદ્‌ભવતી મુશ્કેલીઓનો ઉપાય શોધો ત્યારે તમને થશે સંપત્તિ શા માટે ઊભી કરવી જોઈએ ? 'સંપત્તિ'નો મતલબ પૈસા, ગાડી-બંગલા વગેરે. સંપત્તિ શા માટે અસ્તિત્વ ધરાવે છે ?

જગતમાં પોતે 'મૂલ્યવાન' છે તે પ્રદર્શિત કરવા સંપત્તિની જરૂર પડે છે. સંપત્તિનાં ઘણાં સ્વરૂપો છે. કુદરતનો એક નિયમ છે કે શુદ્ધ હૃદયવાળી વ્યક્તિને તે જે ઈચ્છે તે આપોઆપ મળે છે. વાસ્તવિક જગત ભૌતિક જગતથી પર છે. તેમાં હૃદયથી શુદ્ધ લોકો વસે છે, તેથી તે સમૃદ્ધ છે. ભૌતિક જગતમાં વસતા લોકો પાસે તેમના જેવી સમૃદ્ધિ નથી, પરંતુ તેને પોતે 'મૂલ્યવાન' છે તેવું દેખાડવું હોય છે. તેથી વિકલ્પરૂપે તે પૈસો ગાડી વગેરેને વસાવીને તેનું પ્રદર્શન કરે છે અને પોતે 'મૂલ્યવાન' છે તેવું સાબિત કરવાના પ્રયત્નો કરે છે. આમ, 'સમૃદ્ધિ' એટલે પૈસો એવું નથી, પરંતુ પૈસો એ પોતાનું મૂલ્ય દર્શાવવાનું હાથવગું સાધન છે.

પૈસાનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે તે વધુ મહત્ત્વનું છે. ભૌતિક સંપત્તિનો ઉપયોગ કેવા હેતુ માટે થાય છે તેના પરથી જ તે 'સારી સંપત્તિ' કે 'ખરાબ સંપત્તિ' કહેવાય છે. દાખલા તરીકે કોઈ સંસ્થા એક સાંસ્કૃતિક ભવન બનાવે તો તેના માટે પૈસા જોઈએ. ભવન બન્યા પછી તે તેમાં લોકોપયોગી પ્રવૃત્તિઓ કરે તો તે પૈસાનો સદુપયોગ કહેવાય. એમ થઈ શકે તેમ ન હોય તો સંસ્થા પોતાના ભવનને અન્યને સારી પ્રવૃત્તિઓ માટે ભાડે પણ આપી શકે છે. પરંતુ જો કોઈ પણ કારણસર તે ભવનનો ઉપયોગ અયોગ્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે થાય તો ભવનના નિર્માણ માટે એકત્રિત કરવામાં આવેલાં નાણાંનો વ્યય થયો કહેવાય. નાણાં પોતે સારાં કે ખરાબ નથી, તેનો ઉપયોગ તેનો 'સારાં' કે 'ખરાબ' બનાવે છે. કોઈ શક્તિશાળી વ્યક્તિ પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ નિર્બળોની રક્ષા માટે કરે તો તે 'સારી શક્તિ' છે, પરંતુ નિર્દોષ લોકોને હેરાન કરવામાં કરે તો તે 'ખરાબ શક્તિ' છે. પૈસાનું પણ તેવું જ છે.

સંપત્તિ કેટલાક લોકોને અસ્થિર બનાવે છે, તે હકીકત શોચનીય છે. જો દુનિયાને વધુ સારી બનાવવી હોય તો હૃદયની શુદ્ધ વ્યક્તિઓએ જેમની પાસે સંપત્તિ છે તેમને તેનો સાચો ઉપયોગ શીખવવો જોઈએ. વળી તે સંપત્તિ સાચા રસ્તે મેળવેલી હોય તે જોવું પણ જરૂરી છે. જો આવું થઈ શકે તો આપણી દુનિયા વધુ સુંદર બની શકે. સંપત્તિના સાચા ઉપયોગ દ્વારા પૃથ્વી પર આદર્શ સમાજનું નિર્માણ થઈ શકે તેવું હું માનું છું. સંપત્તિ ઘણા બધા લોકોના જીવનમાં સુખ અને આનંદ લાવી શકે છે.

(૩) ગરીબાઈમાં ઈર્ષા ન હોવી જોઈએ : એક ખાસ વસ્તુ જણાવું છું કે તમે બીજાના સિદ્ધાંતોને મરોડી શકતા નથી. જો તમે ગરીબાઈ થકી શુદ્ધતા મેળવવા માંગતા હો તો કોઈ તમને રોકી ન શકે. જો એ રીતે જીવવાનો તમારો સિદ્ધાંત હોય તો તે સર્વસ્વીકૃત બાબત છે, પરંતુ તેમાં અન્ય સંપત્તિવાન – સાધનસંપન્ન લોકો પ્રત્યે તમને લેશમાત્ર ઈર્ષા કે ફરિયાદ ન હોવી જોઈએ એ પણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે. જો પ્રામાણિક ગરીબાઈમાં તમે સંતુષ્ટ હો તો તે તમારી વ્યક્તિગત બાબત છે, પરંતુ તમારે અન્ય લોકોને ક્યારેય તમારી ફૂટપટ્ટીથી માપવાની કોશિશ ન કરવી જોઈએ. દરેકની વિચારવાની રીત અલગ હોય છે. બીજાઓએ પણ તમારી જેમ જ જીવવું જોઈએ એવો આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. ક્યારેય તમારે અદેખાઈ કે ઈર્ષા કરવી ન જોઈએ. આ બહુ મહત્ત્વનું છે.

જો તમને તમારામાં આ નકારાત્મકતાનાં દર્શન થતાં હોય તો તેને સમજણપૂર્વક દૂર કરી દેવી જોઈએ. જો તમને તમારી ગરીબાઈ બાંધી દેતી હોય તેવું લાગે, તમને તે નિ:સહાય બનાવતી લાગે અને બીજાઓ પ્રત્યે તે તમને ઈર્ષાળુ બનાવતી લાગે તો તેમાંથી બહાર આવી જવાના પ્રયત્નો તમારે કરવા જ જોઈએ.

કેટલાક લોકોને તેની પાસે પુષ્કળ પૈસા હોય તેની પણ ચિંતા હોય છે, છતાં એવું કહી શકાય કે જેમની પાસે પૈસો નથી તેની સાપેક્ષમાં આ લોકોના હૃદયમાં વધુ સંવાદિતા જોવા મળે છે. આપણને ચિંતામાં મૂકી દે એટલા નહીં પણ જરૂરી માત્રામાં પૈસા તો આપણી પાસે હોવા જ જોઈએ. જરૂરી સુખસગવડનો અભાવ ન હોય તેટલા પૈસા આપણે મેળવીએ તો તેમાં કંઈ ખોટું નથી. જો તમે આની સાથે સહમત ન હો તો તમારામાં ઈર્ષા અને નિ:સહાયતા પ્રવેશી શકે છે.

ટૂંકમાં, જો તમને પ્રામાણિક ગરીબાઈ મંજૂર હોય તો તમારે બીજાની ઈર્ષા ન કરવી જોઈએ, નહીં તો તમારે ગરીબાઈને તોડીને બહાર આવી જવું જોઈએ. ચોક્કસ સંપત્તિ મેળવવાના ધ્યેય નક્કી કરવા અને તેને પ્રાપ્ત કરવા મહેનત કરવી ઘણું મહત્ત્વનું છે. કેટલાક લોકો સંપત્તિ મેળવવા સક્ષમ હોય જ છે. તેને પૈસા કેવી રીતે બનાવવા તે શીખવાની જરૂર નથી પરંતુ પૈસા શા માટે બનાવવા જોઈએ તે સમજાવવાની જરૂર હોય છે.

(૪) સંપત્તિ-સર્જનના ત્રણ મૂળ સિદ્ધાંતો : સંપત્તિ નિર્માણના મૂળભૂત ત્રણ સિદ્ધાંતો છે. સૌથી પહેલો સિદ્ધાંત છે - કરકસર અને મિત વ્યયનો. આ પાયાનો સિદ્ધાંત છે. જો તમે ઉડાઉ હશો અને તમારી મર્યાદા બહારની જીવનશૈલી તમારી હશે તો તમારી પાસેનો બધો પૈસો જલ્દી ખલાસ થઈ જશે. એવું કહેવાય છે કે સામાન્ય સ્થિતિમાંથી મહેનત અને બુદ્ધિથી પૈસાદાર થનારની ત્રીજી પેઢી પાછી સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જાય છે, કારણ કે વચ્ચેની પેઢીને મફતમાં બાપકમાઈનો પૈસો મળેલો હોવાથી તેની સાચી કિંમત તેને સમજાતી નથી. તેથી ઉડાઉ થઈ જાય છે અને તેના છોકરા (ત્રીજી પેઢી) પાછા સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

જેમને તૈયાર પૈસો મળ્યો છે તેમને મોંઘી જીવનશૈલી પણ વારસામાં મળે છે, પરંતુ જો તેમને પૈસા કમાવાની આવડત વારસામાં નથી મળતી તો તે જીવનશૈલી તેના માટે પડતીનું કારણ બની જાય છે. અહીં એ સ્પષ્ટ જોઈ શકાય કે જો બીજું કંઈ નહીં પણ કરકસરની ટેવ જો વારસામાં મળી હોય તો બરબાદીને આવતી અટકાવી શકાય છે.

અહીં કહેવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે કંજૂસ બનવું જોઈએ. કંજૂસ લોકો સંપત્તિને માણી શકતા નથી. તમારા ખિસ્સામાંથી પૈસો છૂટે જ નહીં તેવી રીતે વિચારવાનું હું નથી કહેતો. મારા કહેવાનો અર્થ છે પૈસાનો વ્યય ન થવો જોઈએ. જ્યાં જરૂરી હોય તેટલો પૈસો વાપરવો જોઈએ, પરંતુ મોજશોખ પાછળ બેફામ ખર્ચ કે દેખાદેખી વગેરેમાં પૈસો ઉડાવી દેવો ન જોઈએ.

સંપત્તિ મેળવવાનો બીજો નિયમ જાણી લો : સંપત્તિ ત્યાં જ ભેગી થાય છે જ્યાં પૈસાનો સાચો ઉપયોગ થતો હોય છે. સંપત્તિ રાતોરાત આવી જવાની નથી, પરંતુ જેને તેનો સાચો ઉપયોગ ખબર હશે ત્યાં તે ધીમે ધીમે એકઠી થશે.

બૅન્કોમાં ઘણો પૈસો ભેગો થાય છે, કારણ કે તે તેનો ઉપયોગ કરીને વધુ પૈસો પેદા કરે છે. વ્યક્તિગત ધોરણે ધારો કે તમારે પોતાનું ઘર બનાવવા કે બાળકોનાં ભણતર માટે વધુ પૈસાની જરૂર છે તો તમે જરૂરી મહેનત કરવાના જ છો અને તમારી પાસે પૈસો પણ આવવાનો જ છે. જે પૈસાનો ઉપયોગ જાણે છે તેની પાસે પૈસો આવશે. તમારે વધુ સંપત્તિ મેળવવી હોય તો તે મેળવીને તમે તેનું શું કરશો તે બાબત તમારા મનમાં સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. જે લોકો માને છે કે તેમને પૈસાની જરૂર નથી તેઓ ક્યારેય સમૃદ્ધ બની શકશે નહીં. તેમની પાસે કદાચ સંપત્તિ આવી પણ જશે તો તે મર્યાદિત સમય પૂરતી જ રહેશે. સાચી સંપત્તિ તેમની પાસે જ આવે છે જેમને કોઈ ચોક્કસ હેતુ માટે તેની જરૂર હોય.

દુનિયામાં પૈસો છલકાઈ રહ્યો છે. તેને એવી વ્યક્તિઓની જરૂર છે જે તેને કોઈ હેતુ માટે મેળવવા માંગતી હોય. જો આવી વ્યક્તિ દેખાય તો પૈસો તેના તરફ ખેંચાઈ જશે. પૈસો શરીરમાંના લોહી જેવો છે. શરીરમાં જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં લોહી પહોંચી જાય છે. તેમ જ્યાં પણ કોઈ જરૂરિયાત માટે પૈસો ઈચ્છવામાં આવે ત્યાં તે પહોંચી જ જાય છે. દુનિયામાં એવા કેટલાય લોકો છે જેમની પાસે પુષ્કળ પૈસો છે, પરંતુ તેને તેના ઉપયોગની ખબર નથી. તેથી પૈસાનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે જાણનાર વ્યક્તિ પાસે આ પૈસો પહોંચી જાય છે.

જેમ કે એક નવો વ્યવસાય શરૂ થાય ત્યારે બૅન્ક તથા ભાગીદારો તેમાં પૈસો રોકે છે. જેમ જેમ ધંધો જામવા માંડે તેમ તેમ તે વધુ ને વધુ લોકોને આકર્ષવા લાગે છે. તેમાં એવા લોકો આકર્ષાય છે જેમની પાસે નવા વિચારો છે અને પૈસાનો વધુ યોગ્ય ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તે જાણે છે.

ત્રીજો સિદ્ધાંત છે - 'પરસ્પરનો સિદ્ધાંત'. 'જે જે આપે છે તે તે મેળવે છે.' તમે સંપત્તિ મેળવવામાં સફળ થયા તો માત્ર તમે એકલા જ તે મેળવતા રહો તેવું ન વિચારો. તમે બીજા લોકોનું જીવનધોરણ સુધારવામાં તથા તેમને સુખ-આનંદ મળે તેવા કામમાં સંપત્તિનો ઉપયોગ કરતા જાવ. તમે માત્ર તમારા એકના જ સુખ-આનંદ માટે પૈસાનો ઉપયોગ કરતા જશો તો તે અદૃશ્ય થઈ જશે, પરંતુ બીજા માટે પણ વાપરતા જશો તો તે વધતો જશે અને અનેકગણો થઈ જશે.

અમેરિકાના વિખ્યાત કાર ઉત્પાદક હેન્રી ફોર્ડનો દાખલો લઈએ. તેની પાસે અમાપ સંપત્તિ હતી. તેનું કારણ એ હતું કે તેનું સ્વપ્ન હતું કે દરેક નાનામાં નાનો માણસ પણ કારનો માલિક બને. લોકો પોતાની વાર્ષિક આવકમાંથી જ કાર ખરીદી શકે તેવી કાર તેણે રજૂ કરી હતી. ધીમે ધીમે તેનું સ્વપ્ન સાકાર થતું તેણે જોયું.

અગાઉના પ્રકરણમાં વાત કરી એ કોનોસુકે માત્સુશિતાની નીતિ પણ દરેકને પોસાય તેવા ભાવે વસ્તુ પૂરી પાડવાની હતી. તેને તેણે 'ઘરઆંગણાના પાણીના નળ' જેવી સુગમ નીતિ કહી હતી. આપણા ઘરે પાણી મફત નથી આવતું, આપણે વર્ષે દહાડે તેનો ટૅક્સ ભરીએ છીએ. પરંતુ તે એટલો ઓછો હોય છે કે આપણને પાણી મફત મળે છે તેમ જ આપણે માનીએ છીએ. હવે કોઈ અજાણ્યો માણસ આપણા ઘરની બહાર રાખેલા નળમાંથી થોડું પાણી પૂછ્યા વિના પીએ તો આપણે તેને તેમ કરતાં રોકતા પણ નથી, કે તેને 'ચોર' પણ નથી કહેતા. આપણે તેને સ્વાભાવિક જ ગણીએ છીએ. તે જ રીતે માત્સુશિતાએ ઇલેક્ટ્રિક ચીજવસ્તુઓ એટલા સસ્તા ભાવે પૂરી પાડી કે લોકોને મન તેની કિંમતનું કોઈ મહત્ત્વ જ ન રહ્યું. આને પ્રેમનું તત્ત્વજ્ઞાન કહી શકાય. તેની કંપની નીચા ભાવની ઇલેક્ટ્રિકલ વસ્તુ બનાવવામાં સફળ રહી. તેની મૂળ ભાવના પણ દરેકને જોઈતી ચીજ સાવ નીચા ભાવે આપવાની હતી. આજે તેની કંપનીની આવક સેંકડો કરોડોની છે.

પ્રેમ અને સંપત્તિ એવા લોકોને મળે છે જે તે આપે છે. તે હંમેશાં આપનાર તરફ પાછા ફરે છે. તમે પ્રેમ રાખશો તો તમને પ્રેમ મળશે. તમે સંપત્તિ વહેંચશો તો તમને વધુ સંપત્તિ મળશે. આનો અર્થ એવો નથી કે તમે ભિખારીઓને પૈસો આપો. આનો અર્થ છે તમે એવા લોકોને પૈસો આપો જેના થકી તે બીજાની વધુ સારી સેવા કરી શકે.

સંપત્તિ મેળવવાની બીજી અનેક રીતો છે પરંતુ મેં બતાવી તે પાયાની રીતો છે. એક, કરકસર કરો. પૈસાનો ઉપયોગ જરૂર પૂરતો જ કરો. બે, સંપત્તિના હેતુ બાબત સ્પષ્ટ રહો. એટલે કે તેનો ઉપયોગ કયાં અને કેવી રીતે કરવો તે બાબત સ્પષ્ટ રહો અને ત્રણ, બીજાના માટે વાપરતાં શીખો. આ ત્રણ રીતને અનુસરશો તો તમારો પૈસો સાચા માર્ગે મેળવેલો પૈસો બની રહેશે. તે ઈશ્વરની કૃપારૂપ બની રહેશે. તે સંપત્તિમાંથી તમને નકારાત્મક બનાવે તેવું કંઈ નહીં મળે.

૪. જીવનસાથી અને ઘર :

(૧) પહેલાં પોતે જ આદર્શ વ્યક્તિ બનો. : હવે આપણે જીવનસાથી અને ઘરના મુદ્દાને વિચારીશું. આદર્શ જીવનસાથી કેવી રીતે મેળવવા ત્યાંથી હું શરૂ કરીશ. કેટલાક લોકોને ચિંતા હોય છે કે આદર્શ જીવનસાથીનો આગ્રહ રાખીશું તો ઘણો સમય વહી

જશે, પરંતુ એવું નથી. આ સરળ છે. હકીકતમાં તમે જેમ વધુ આદર્શ વ્યક્તિ શોધવા પ્રયત્ન કરો છો તેમ તેનાથી દૂર જતા જાઓ છો. આ કોઈ પાછળ પડીને શોધી કાઢવાની વસ્તુ નથી.

મને ખબર છે, તમે કહેશો : "આ ખોટું છે. તમે હંમેશાં કહ્યું છે કે પ્રયત્નો કરવાથી બધું મળે છે. તમે કહ્યું છે જે જે માંગે છે તેને તે મળે છે." મેં તેમ કહ્યું છે. પણ અહીં વાત લગ્નની છે અને નિયમો થોડા જુદા છે. તમે ઈચ્છો તો લગ્ન કરી શકો છો, પરંતુ તમે 'આદર્શ વ્યક્તિ' શોધતા રહેશો તો તમે તેનાથી દૂર ને દૂર થતા જશો. તમે બિલાડી કે કૂતરાને રાજી થતા જોયા હશે. તે રાજી થાય છે ત્યારે તેની પૂંછડી હલાવે છે, પરંતુ ક્યારેક તે તેની પૂંછડી પકડવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે જોયું છે ? તે ગમે તેટલી મહેનત કરે તો પણ પૂંછડી પકડી શકતા નથી. તે પ્રયત્ન પડતા મૂકીને આગળ જશે તો પણ તેની પૂંછડી તો તેની સાથે પાછળ પાછળ જ જશે ! જીવનસાથીનું પણ આવું જ છે. લોકો જીવનસાથીને 'બેટરહાફ' (પોતાનો વધુ સારો અર્ધભાગ) કહે છે. જીવનસાથી તમારો એક ભાગ છે, અંગ છે, તે સાચું જ છે. તમે કુદરતી રીતે વર્તતા રહેશો તો તે તમારી સાથે જ રહેશે. સહજીવન એટલે માત્ર 'સાથે જીવવું' નહીં, પણ 'એકરૂપ' જીવન.

મારા કહેવાનો અર્થ છે – પહેલાં તો તમે એવી વ્યક્તિ બનો કે કોઈ વ્યક્તિ તમને જીવનસાથી બનાવવા માટે 'આદર્શ' સમજે. તમે પોતે કેવા છો એ બાબત ધ્યાન આપ્યા વિના માત્ર 'આદર્શ જીવનસાથી' મેળવવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમારો સમય બરબાદ થવાનો છે. તમારી ખામીઓ જુઓ તો તેને દૂર કરવાનું તમને જરૂરી લાગે ને ? બનશે એવું કે તમે ઈચ્છો છો તેવું પાત્ર તમને મળશે તો પણ તે તમને પસંદ નહીં કરે, કારણ કે તેને પણ 'આદર્શ જીવનસાથી' જોઈએ છે. તમને પોતાને 'આદર્શ' બનાવવા તરફ તો તમે ધ્યાન આપ્યું જ નથી. તમે જેને આદર્શ માનો છો, તેને મન કેવો જીવનસાથી આદર્શ હોઈ શકે તે વિચારીને પોતાની જાતને તે મુજબની આદર્શ વ્યક્તિ બનાવો તો તમને તમારી પસંદના આદર્શ જીવનસાથી આપોઆપ મળી જશે.

લગ્ન કરનાર બંને વ્યક્તિઓ એકબીજાના આદર્શ રીતે અનુરૂપ હોય તે જરૂરી છે. સમન્વય બરાબર હોવો જોઈએ. ઊંચી લાયકાત ધરાવનાર જીવનસાથી જોઈએ તો પોતાની લાયકાતને તેનાથી ઊંચી લઈ જવી જોઈએ. સીતાનો હાથ માંગતા પહેલાં રામ બનવું પડે છે !

નાની ઉંમરના લોકોએ તેની કારકિર્દીને સ્થિર બનાવવી જોઈએ, કારણ કે પોતાના કામ થકી જ તેણે જીવનમાં બધું મેળવવાનું છે. નાણાકીય સફળતા ઉપરાંત ભવિષ્ય બાબતમાં પણ તેની દૃષ્ટિ સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ.

કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે તેમને લગ્ન માટે સંપૂર્ણ યોગ્ય હોય તેવી અનેક વ્યક્તિઓ સાથે પરિચયમાં આવ્યા પછી પણ તે તેની સાથે લગ્ન કરી શકતા નથી. આવા લોકો એવું કહેતા જોવા મળશે કે તેમને જોઈએ એવા કોઈ જીવનસાથી તેમને મળ્યા નથી કે આદર્શ જીવનસાથી મળ્યા નથી. હકીકતમાં, તે પોતે જીવનસાથીને ઓળખી શક્યા ન હોય. તેમની જીવનસાથીને વાસ્તવિક રીતે ઓળખી શકવાની અસમર્થતાને લીધે પોતાને યોગ્ય પાત્ર કયું છે તે બાબતમાં જ તે અસ્પષ્ટ હોય છે. તેઓ સાથી મેળવવા ચારે બાજુ નજર કરે છે, રઝળપાટ કરે છે પણ તેને કોઈ પાત્ર મળતું નથી. આવું ઘણી વખત બને છે.

હકીકતમાં, જો તે પોતાના ભવિષ્ય બાબત ચોક્કસપણે કંઈક કહી શકતા હોત તો તેને અનુરૂપ કોઈ પાત્ર તેમને જરૂર મળી આવ્યું હોત. પોતાની આર્થિક સ્થિતિ તથા ભવિષ્ય બાબત તેનો અવાજ સચોટ અને નક્કર હોય તો તેને જીવનસાથી મેળવવામાં કોઈ તકલીફ ન પડે.

તમે એમ કહો કે મારી નોકરી કંટાળાજનક છે. હું ગમે ત્યારે તે છોડી દઈશ - તો ગમે તેટલા યોગ્ય જીવનસાથી સાથે તમારે ઓળખાણ થઈ હોય તો પણ તે તમને છોડી જશે. વળી તમે મનથી નોકરી છોડવા માંગતા હો, પરંતુ લગ્ન થાય તેની રાહ જોતા હો તો પણ તમને યોગ્ય જીવનસાથી મળવાની શક્યતા ઓછી છે. નવાઈ લાગે તેવી વાત છે, પણ જીવનમાં આમ જ બને છે.

તમે સ્ત્રી હો કે પુરુષ, પહેલી અને છેલ્લી વાત એ છે કે તમારા જીવનસાથી જેવા ઈચ્છે છે તેવા બનવાનું તમારું પહેલું કર્તવ્ય છે. આ વાત સૌથી અગત્યની છે.

(૨) જીવનસાથી વિશે ઊંડી સમજણ કેળવો : તમે પુરુષ હો કે સ્ત્રી, લગ્ન માટેની અગત્યની જરૂરિયાત છે તમારા જીવનસાથીને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની તમારી તૈયારી. બીજી કેટલીય શરતો પણ પાળવી જરૂરી છે, પરંતુ સૌથી પ્રાથમિક જરૂરિયાત આ છે.

તમે કદાચ દેખાવ બાબત ચિંતિત હો, કોઈ આકર્ષક છે તો કોઈ અનાકર્ષક, ઊંચા કે નીચા, જાડિયા કે પાતળા, કોઈની પાસે ખૂબ પૈસો છે તો કોઈ ઊંચી શૈક્ષણિક કારકિર્દી ધરાવે છે. ઘણાં બધાં પરિબળો એક સાથે કામ કરતાં હોય છે. તમે નક્કી નથી કરી શકતા કે કોને વધુ મહત્ત્વ આપવું. કોઈ હોશિયાર હોય પણ ગરીબ હોય, કોઈ આકર્ષક હોય પણ ઠીંગણો હોય, કોઈ સુંદર હોય પણ બહુ વિચારશીલ ન હોય – કયું પરિબળ વધુ મહત્ત્વનું છે તે બાબતમાં અસ્પષ્ટતા હોય છે, છેવટે મૂંઝવણ ઓર વધે છે.

કોઈ કહે છે દેખાવ મહત્ત્વનો છે. કોઈ કહે છે તેની મનોવૃત્તિ વધુ મહત્ત્વની છે. કોઈ કહે છે બુદ્ધિશાળી હોવા જોઈએ, તો કોઈ તે સારા કુટુંબમાંથી આવતા હોવા જોઈએ એવું કહે છે. નક્કી કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. તમારી બધી જ અપેક્ષાઓ સંતોષે તેવી

વ્યક્તિ તમને મળવી અતિ મુશ્કેલ છે. તમારે ક્યાંક ને ક્યાંક તો બાંધછોડ કરવી જ પડે છે. તેથી તમારે તમારી પ્રાથમિકતાઓ નક્કી કરી લેવી પડે છે.

તમારે એવી વ્યક્તિ પસંદ કરવી જોઈએ જેને તમે સમજી શકો – આ વાત સૌથી મહત્ત્વની છે. કોઈની પાસે ગમે તેટલો પૈસો હોય તો શું થયું ? તે ગમે ત્યારે ગુમાવી દે તેવું બની શકે છે. કોઈનું વ્યક્તિત્વ તમને આંજી દે તેવું હોય, પણ તમે પાછળથી જાણી શકો કે તેનામાં પણ ઘણી ખામીઓ છે.

પરસ્પર માટે ઊંડી સમજણ હોવી એ ખૂબ જરૂરી અને સૌથી અગત્યનું છે. ઊંડી સમજણવાળું લગ્નજીવન વર્ષોનાં વર્ષો ચાલે તો પણ કંઈ થતું નથી. જ્યારે માત્ર બાહ્ય પરિબળોને જોઈને કરેલાં લગ્ન થોડાં વર્ષોમાં ભંગાણના આરે પહોંચે તો નવાઈ લાગતી નથી.

ધારો કે કોઈ સ્ત્રીને લાગે છે કે પુરુષમાં શૈક્ષણિક લાયકાત સૌથી મહત્ત્વની છે. તે કોઈ ઉચ્ચ શિક્ષિત યુવાનને પરણે છે. તે એક સમયે ખૂબ મહેનત કરીને ભણ્યો હતો તે ખરું, પણ હવે તે દારૂ પીવા લાગ્યો છે, મોડી રાત્રે ઘરે આવતો થઈ ગયો છે. તે સ્ત્રીને પોતાનો નિર્ણય ખોટો જણાશે, તે નિરાશ થઈ જશે. ક્યારેક લગ્ન પછી માણસો બદલાઈ જતા હોય છે.

કદાચ તે સ્ત્રીએ વિચાર્યું હશે કે આ યુવાન ઉચ્ચ શિક્ષિત છે તેથી બુદ્ધિશાળી હશે. પરંતુ બુદ્ધિશાળી હોવું અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક લાયકાત મેળવવી - બંને સાથે ક્યારેક ન પણ હોઈ શકે. જે ખરેખર બુદ્ધિશાળી છે તે શાળાના અભ્યાસમાં ઝળકે એ જરૂરી નથી. વધુ બુદ્ધિશાળી અભ્યાસમાં પ્રમાણમાં ઓછું ધ્યાન આપે તો તેના કરતાં પ્રમાણમાં ઓછો બુદ્ધિશાળી વિદ્યાર્થી વધુ ધ્યાન આપીને વધુ માર્ક લાવી શકે. જેટલી બુદ્ધિ વધુ એટલા માર્ક વધુ એવું નથી.

કેટલાક લોકોએ હાઈસ્કૂલ સુધીનું શિક્ષણ પણ નથી લીધું હોતું, છતાં તે વધુ ને વધુ બુદ્ધિશાળી બનતા જાય છે. ત્રીસ કે ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે તે પરિપક્વ બુદ્ધિશાળી બની ચૂક્યા હોય છે. તો બીજી બાજુ માતા-પિતાના (બાળકના સારા ભવિષ્યના હેતુસર કરવામાં આવેલા) દબાણના કારણે મહેનત કરીને પહેલો નંબર લાવેલા વિદ્યાર્થીઓ ભવિષ્યમાં અપેક્ષા મુજબની બુદ્ધિમત્તાનું પ્રદર્શન ન કરી કે તેવું પણ જોવા મળે છે. નાની વયમાં બુદ્ધિશાળી ગણાતી વ્યક્તિ મોટી ઉંમરે તદ્દન ઊલટી જોવા મળે એવું પણ બને છે.

લગ્ન માટેના નિર્ણય લેવામાં ઘણાં પરિબળો ભાગ ભજવે છે. તેમાં સૌથી મહત્ત્વનું છે – સામેની વ્યક્તિને તમે કેટલા ઊંડાણથી સમજી શકો છો તે છે. તમે સામેની વ્યક્તિને પૂરેપૂરી સમજી શકો તો તમારું લગ્નજીવન સુખી નીવડે.

કાર્ય કે જીવન વિશેના તમારા વિચારોને તમારા સંભવિત જીવનસાથી કેટલે અંશે સમજી શકે છે તે પૂછો. તમારી તે માત્ર ઉપર ઉપરથી જ કદર કરે છે કે ખરેખર તમારા વિચારોમાં તેને ઊંડાણપૂર્વક દિલચસ્પી છે ? તમે તેને અને તે તમને સમજી શકે તો જ તમારે લગ્ન માટે આગળ વધવું યોગ્ય ગણાય.

અહીં મેં આદર્શ જીવનસાથી પ્રાપ્ત કરવાના બે રસ્તાઓ જણાવ્યા. એક તો કોઈ વ્યક્તિની પાછળ પડવાના બદલે પોતે જ એવી 'આદર્શ' વ્યક્તિ બનવું જોઈએ જેનાથી જોઈતું પાત્ર સામેથી જ આપોઆપ આવીને તમને મળે. અને બીજું, એકબીજાને વિશે ઊંડાણપૂર્વકની સમજણ, સાચી સમજણથી જ વ્યક્તિને સાચી રીતે સ્વીકારી શકાય છે.

(૩) સંવાદી લગ્નજીવન માટે તમારે પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે :

હવે પછી, લગ્ન પછીના સંબંધો કેવી રીતે ટકાવી રાખવા તે જોઈએ. લગ્ન પછીના સમયમાં યુગલ સુખી હોઈ શકે, પરંતુ કેટલાક કિસ્સામાં ધીમે ધીમે તેમના સંબંધો તૂટતા જાય છે, તેમની વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે, છેવટે છૂટાછેડાની નોબત આવી પહોંચે છે.

જે કોઈ એમ માને છે કે પતિ-પત્નીમાં 'તાળા અને ચાવી' જેવો સુમેળ એટલે કે ૧૦૦ ટકાનો સુમેળ હોય છે તેમના લગ્નજીવનમાં ભંગાણની શક્યતા વધારે છે. કારણ કે આવી માન્યતાને કારણે તેઓની પરસ્પરની અપેક્ષાઓ તીવ્ર હોય છે. લગ્ન પછી જો જોઈતી ખુશી ન મળે તો તેઓ એકબીજાને યોગ્ય નથી તેવું માની બેસે છે, જે છેવટે છૂટાછેડામાં પરિણમે છે. તેઓએ સમજવું જોઈએ કે તે જેની સાથે પરણે છે તે એક 'વ્યક્તિ' છે, 'પદાર્થ' નથી, કે તે મેળવવાથી તરત જ ખુશી મળી જાય. વળી, લગ્ન કર્યા પછી જે એમ વિચારે છે કે આના કરતાં ફલાણી બીજી વ્યક્તિ સાથે મેં લગ્ન કર્યાં હોત તો સુખી થાત - તો એવી વ્યક્તિનું લગ્નજીવન નિષ્ફળ ન જાય તો જ નવાઈની વાત કહેવાય !

દરેક દંપતીમાં સ્વભાવ, રુચિ વગેરેને અનુલક્ષીને અમુક હદ સુધીનો સુમેળ હોય છે (સંપૂર્ણ સુમેળ લગભગ ક્યાંય હોતો નથી.), પરંતુ બંનેએ સાથે બેસીને જે બાબતોમાં સુમેળ નથી અથવા ઓછો છે તેની ચર્ચા કરીને વધુ ને વધુ સુમેળ 'સાધવો' પડે છે. તમારા જીવનસાથી તમને અનુરૂપ નથી તેમ કહેતાં પહેલાં તમે તેને અનુરૂપ છો કે નહીં તે તમારી જાતને પૂછવું જોઈએ. લગ્નજીવનને વધુ સુયોગ્ય બનાવવા પોતાની જાતને તમે શું કરી શકો છો તે પૂછવું જોઈએ. એવો કોઈ રસ્તો શોધો જે તમે અગાઉ વિચાર્યો ન હોય. તમારા પ્રયત્નો ઉપરછલ્લા ન હોવા જોઈએ.

પતિ-પત્ની બંનેએ એકબીજાને સમજવા સંપૂર્ણ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. મોટે ભાગે અનુકૂળ ન જ બની શકે તેવી વ્યક્તિઓ ઓછી હોય છે. 'કોઈ મને અનુકૂળ બને.' તેવી અપેક્ષા રાખતા પહેલા 'હું તેને અનુકૂળ થઈ બતાવું' એવી ભાવના હોવી જોઈએ. અમુક

તબક્કે પહોંચ્યા પછી માત્ર વધુ પ્રયત્નોની જ જરૂર હોય છે. વૈવાહિક સંબંધોમાં ઘણી વખત કટોકટી ઊભી થતી જ હોય છે, પરંતુ તે તમને છૂટા પાડે તેના કરતાં તમારે જ નવા રસ્તાઓ અને નવીન કલ્પનાઓના ઉપયોગ દ્વારા તે કટોકટીને મારી હટાવવી જોઈએ. પ્રયત્ન કરવાની ઈચ્છા હંમેશાં રાખવી જોઈએ, એ તમે ભૂલશો નહીં તેવું હું ઈચ્છું છું.

૫. તમારી જીવનદિશા બદલી નાંખે તેવા વ્યક્તિ-મેળાપ :

(૧) હંમેશાં 'ઉમદા' વ્યક્તિના મેળાપનો ઈંતજાર કરો : હવે હું અગત્યના મેળાપ - મુલાકાત વિશે આપને જણાવીશ. મારા વાંચકોમાં દરેક ઉંમરની વ્યક્તિઓ છે. કદાચ જીવનમાં તમને અમુક વ્યક્તિઓ એવી મળી હશે જેણે તમારા પર ઘેરી અસર છોડી હોય, તમારી જિંદગી બદલી નાંખી હોય. ઉંમરના વધવા સાથે આવા વધુ ને વધુ લોકોનો તમને ભેટો થાય છે.

વીતી ગયેલી જિંદગી પર એક નજર નાંખશો તો તમને જિંદગીના કેટલાક મહત્ત્વનાં 'ટર્નિંગ પૉઈન્ટ્સ' દેખાશે. એ દરેક વખતે કોઈ ને કોઈ પ્રભાવશાળી વ્યક્તિની તમારા પર અસર થઈ હશે. તમે જિંદગીમાં ક્યારેય કોઈ ત્રિભેટે આવીને ઊભા રહો - વિચારો કે ડાબી બાજુ જવું કે જમણી બાજુ જવું ? - ત્યારે તમને ત્યાં મદદ માટે કોઈ વ્યક્તિ ચોક્કસ મળશે. આવી વ્યક્તિઓ સાથેના મેળાપ વખતે તમે કઈ રીતે વ્યવહાર કરો છો તેના પર તમારી જીવનદિશાનો આધાર છે.

એ સમયે તમને એવી વ્યક્તિની જરૂર હોય છે જે તમને જીવનની સાચી દિશા બતાવે છે; પરંતુ ક્યારેક ઊલટું પણ બને છે. તમારા કટોકટીના સમયે તમને એવી વ્યક્તિ ભટકાઈ જાય છે જેની અસરથી તમે પતનની દિશામાં ધકેલાઈ જાઓ છો. કદાચ તેઓ છેતરાયેલા હોય કે તેણે વ્યવસાયમાં દેવાળું ફૂંકેલું હોય તેવું પણ બને. ક્યારેક કોઈએ આપેલી સલાહને અનુસરવાથી જીવન વિનાશના માર્ગે ધકેલાઈ જાય – આમ પણ બને છે. હું જે અહીં વાત કરું છું તે જીવનને સાચી દિશા બતાવનારાની છે. તમને સુખ, આનંદ અને સમૃદ્ધિ તરફ દોરી જનાર વ્યક્તિઓ સાથેની મુલાકાત ખૂબ અગત્યની અને અમૂલ્ય હોય છે.

આપણે જેમ અહીં એકબીજાને મળીએ છીએ ત્યારે "કેમ છો ?" પૂછીએ છીએ, તેમ ચીનમાં લોકો એકબીજાને મળે ત્યારે પૂછે છે : "હમણાં તમને કોઈ ઉમદા વ્યક્તિ મળી હતી કે નહીં ?" અહીં પૂછવાનો મતલબ છે હમણાં તમને કોઈ પ્રામાણિક, ઉચ્ચ કક્ષાની, વધુ ભણતર કે વધુ ધનવાન કે ઉચ્ચ પદ ધરાવતી વ્યક્તિની તમને મદદ મળી હતી ? આવી તેજસ્વી મુલાકાત થાય તેનું જીવનમાં ઘણું મહત્ત્વ છે.

'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' સંસ્થા ખાતે અમે વ્યક્તિગત પ્રયત્નો તથા સ્વ-શિસ્ત પર ખૂબ ભાર આપીએ છીએ. પ્રગતિની દિશા માટેના આ અગત્યનાં પગથિયાં છે, જેને એક પછી એક ચડીને તમે ઉપર લઈ જઈ શકો છો. પરંતુ ક્યારેક એવી ઉચ્ચ કક્ષાની વ્યક્તિ તમને મળી જાય છે જેનાથી 'લિફ્ટ'ની જેમ તમે સડસડાટ ઉપર પહોંચી શકો છો ! તમે થોડા જ સમયમાં ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી જાવ છો. તમે આજુબાજુની દુનિયામાં ઘણી વખત આવું બનતું જોયું હશે.

દરેકને એવી વ્યક્તિઓ મળે છે જે તેના ભાગ્યના દ્વાર ખોલી આપે છે. તમારી જિંદગીને બદલી નાંખી હોય તેવી વ્યક્તિને તમે પણ મળી ચૂક્યા હશો. તમારી જિંદગીના અગત્યના વળાંક પર તમને એવી વ્યક્તિનો ભેટો થઈ જાય છે કે જે તમને સ્વાભાવિક રીતે, સહજતાથી બહુ ગંભીર બન્યા વિના અચાનક કંઈક કહી દે છે. તમને માર્ગદર્શન આપી દે છે કે જે તમારા માટે અતિ મૂલ્યવાન સાબિત થાય છે. તે વ્યક્તિ તો કદાચ તમને કંઈક કહીને ભૂલી પણ જાય છે, પણ તમારા માટે તેનું માર્ગદર્શન અતિ મૂલ્યવાન બની રહે છે.

એવું બને છે કે કયાંક કોઈ મુલાકાતમાં અચાનક કોઈ વ્યક્તિ જીવનમાં આગળ વધવાની ચાવી તમને આપી દે છે. આ સમયે તેની સલાહ અને અભિપ્રાયને ધ્યાનથી સાંભળવા તમારા માટે અત્યંત જરૂરી બની જાય છે. આવી વ્યક્તિ તમને ક્યાં અને ક્યારે મળી જશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ તમારા મનમાં આવી વ્યક્તિ ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે મળે તો તેને સાંભળવા માટેની ઉત્સુકતા જળવાઈ રહેવી જોઈએ. તમે હંમેશાં આવી વ્યક્તિના મેળાપ માટે તૈયાર હોવા જોઈએ. જો તમારી ઉત્સુકતા અને તૈયારી હશે તો તમને એવી વ્યક્તિ જરૂર મળશે.

આવી વ્યક્તિ તમારા જીવનમાં આવશે ત્યારે તેને સાંભળ્યા પછી તમારી જિંદગીમાં તેજ આવી જશે. તમે ગમે તે સ્થિતિમાં હો, એટલું ચોક્કસ છે કે તમને આવી વ્યક્તિઓને મળવાની આતુરતા હશે તો તે તમને ચોક્કસ મળશે. કોઈ એમ કહે કે મને અત્યાર સુધી આવી કોઈ વ્યક્તિ મળી નથી તો કાં તો તે ભૂલી ગયા હશે અથવા આવી વ્યક્તિના મેળાપની આતુરતા તેનામાં નહીં હોય. આવી વ્યક્તિ ગમે તે સ્વરૂપે આવી શકે. કોઈ અજાણી વ્યક્તિ પણ હોઈ શકે અથવા તમે જેને નાના માણસ ગણતા હો તેમના મોઢામાંથી પણ તમારી જિંદગી બદલી શકે તેવા શબ્દો નીકળી આવે. તમે હંમેશાં કંઈક પ્રેરણાત્મક સાંભળવા તૈયાર હોવા જોઈએ.

જેટલી તમારી તત્પરતા વધુ હશે તેટલી આવી 'ઉમદા' વ્યક્તિ તમને મળે તેની શક્યતા વધુ હશે. તમારી આવી વ્યક્તિ સાથેની મુલાકાતો જેમ વધતી જશે તેમ તમારા અંતરને પ્રેરણા મળતી જશે તથા અન્ય લોકો પણ તમારા તરફ ખેંચાઈ આવશે. તમારી

તત્પરતાની તે કદર કરશે અને તમને કંઈક આપવાનો તે પ્રયત્ન કરશે. ક્યારેક તમારી જાણ બહાર પણ તમે પ્રેરણા મેળવી લો છો – તમારા પર કોઈ સારા વિચારની અસર થઈ જાય અને તમને ખબર પણ પડતી નથી, તેવું પણ બને છે.

બધાની નજર તમારા પર હોય જ છે. પ્રસંગોપાત્ત તમે બધાના સંપર્કમાં આવો છો ત્યારે સજ્જન વ્યક્તિઓ તમારા જીવનમાં મદદરૂપ થવા આગળ આવે જ છે. એમનો ફાયદો મેળવવાની તમારી પ્રાથમિક તૈયારી હોવી જોઈએ. તેમને સાંભળવા-સમજવાની તમારામાં આતુરતા હોવી જરૂરી છે.

(૨) તમને જે કહેવામાં આવે તેને નમ્રતાપૂર્વક સાંભળો : બીજી જરૂરિયાત છે સૌજન્યતા, નમ્રતા. તમારા કરતાં વધુ બુદ્ધિચાતુર્ય અને શાણપણ ધરાવનાર આ દુનિયામાં અનેક છે તેવું તમે સ્વીકારો તે પણ અત્યંત જરૂરી છે. તેમને નમ્રતાપૂર્વક સાંભળવાની તમારી સંપૂર્ણ તૈયારી હોવી જોઈએ. તમે તેને સાંભળી નહીં શકો તો તમે તક ગુમાવશો. તમારે હંમેશાં પ્રેરણાદાયક વિચારોની – શબ્દોની – તલાશમાં રહેવું જોઈએ. અને જ્યારે પણ આ શબ્દો તમારી સમક્ષ ઉચ્ચારવામાં આવે ત્યારે પૂરી નમ્રતાથી તમારે તેને સાંભળવા-સમજવા જોઈએ.

તેવા શબ્દો સાંભળવા ચૂકી ન જવાય તેવું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જ્યારે તમને ખાતરી થાય કે આ શબ્દો અમૂલ્ય છે ત્યારે તેનો મહત્તમ ફાયદો મેળવવા પ્રયત્ન કરો. તમને સ્પર્શ્યા વિના માત્ર તમારી પાસેથી તે શબ્દો પસાર થઈ જાય તો તમે ઘણું ગુમાવી શકો. કદાચ એ શબ્દો તમારી જિંદગીમાં ક્યારેય બીજી વખત ન આવે તેવું પણ બની શકે. તમારે આ બાબત ગંભીર રહેવું જોઈએ. આવી વ્યક્તિઓ તમારી જિંદગીને બદલી નાંખવા તમને મદદરૂપ થવા તૈયાર હોય છે, પરંતુ જો તમારી પોતાની તૈયારી ન હોય તો પરિણામ શૂન્ય આવે છે.

તમે જે કંઈ છો તે માત્ર તમારા પ્રયત્નો અને તમારા બળથી જ છો તેવું તમે માનતા હો તો તમારી ભૂલ થાય છે ! તમારી આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી જાણ્યે-અજાણ્યે તમને મળતા રહેતા પ્રેરણાદાયી વિચારો તમારા પર અસર કરતા જ રહેતા હોય છે.

'જીવન અને વિજય' ના પ્રકરણમાં તમારી અપેક્ષા એવી હશે કે હું એમ કહીશ કે માણસ પોતાના પ્રયત્નોથી બધું જ મેળવી શકે છે; પરંતુ તમારી અપેક્ષાથી વિપરીત હું કહું છું કે અન્ય લોકોની સહાયથી જ તમે સાચો વિજય મેળવી શકો છો. ઘણા લોકો તરફથી તમને તક મળે છે. જો તમને ચારેબાજુથી મદદ મળી રહી હોય તો તમે સફળ ન થાવ તેમ માનવું અઘરું છે. તેથી ઊલટું, જ્યારે ઘણા બધા લોકો તમને આગળ વધતા અટકાવતા હોય ત્યારે તેમના અવરોધને જીતીને આગળ વધવા તમારે જોરદાર પ્રયત્નોની જરૂર પડે

છે. જ્યારે તમને મદદ મળી રહે છે, ત્યારે એક પ્રવાહમાં સ્વાભાવિક રીતે જ તમે આગળ વધી જાઓ છો. તમને આ મદદની કદર હોવી જોઈએ. તેમને આભારવશ થવાની નમ્રતા તમારામાં હોવી જોઈએ. ટૂંકમાં, લોકો માત્ર અને માત્ર પોતાના પ્રયત્નો થકી જ સફળતા મેળવે છે તે ખોટું છે. કોઈ પણ વ્યક્તિની સફળતામાં અન્ય લોકોનો ફાળો અચૂક હોય છે જ.

(૩) અંતઃકરણને હંમેશાં આભારવશ રાખો : તમારામાં એ ભાવના સતત રાખો કે જીવનમાં મને જે કંઈ મળ્યું છે તેની પાછળ મારા પ્રયત્નો ઉપરાંત દુનિયાના ઘણા માણસોની સહાય તથા ભગવાનની દયા પણ છે. ઘણા આને 'નસીબ' કહે છે પણ હું જાણું છું કે ભૌતિક વિશ્વ સિવાયનું એક 'સત્યજગત' પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. તેથી મારા માટે 'નસીબ' શબ્દનો ઉપયોગ અશક્ય છે. અલૌકિક વિશ્વમાં વસતા પુણ્યાત્માઓના આશીર્વાદથી જ મને સમૃદ્ધિ મળી છે. આભારની આ લાગણીનું ઘણું મહત્ત્વ છે. તમે સમૃદ્ધિ તરફ આગળ વધો ત્યારે આભાર વ્યક્ત કરવાનું ચૂકશો નહીં.

ઈશ્વરકૃપાએ તમારું ભાગ્ય ચમકવા લાગે તો ત્રણ વસ્તુ યાદ રાખજો, એક તો 'ઉમદા' વ્યક્તિની આતુરતાથી શોધ કરો. બીજું, નમ્ર રહો અને તમને આપવામાં આવતી સલાહ ધ્યાનથી સાંભળો. ત્રીજું, હૃદયમાં આભારની ભાવના રાખો. આ ત્રણને તમે અનુસરશો તો જીવનમાં આવેલો વળાંક તમારી જિંદગીને ઝળહળતી કરી દેશે.

નિષ્ફળતાની જવાબદારી પોતાની સમજો અને સફળતાને ભગવાનની પ્રસાદી ગણો.

૬. આધ્યાત્મિક બક્ષિસ :

(૧) એક આધ્યાત્મિક બક્ષિસ તરીકે નીતિમયતા : અગાઉ મેં તંદુરસ્ત જીવન, સંપત્તિનું નિર્માણ, જીવનસાથી અને ઘર તથા 'ઉમદા' વ્યક્તિનો મેળાપ વિશે ચર્ચા કરી.

આ વિભાગનું નામ 'જીવન અને વિજય' છે. તેમાં ભૌતિક સફળતાની પાર શું છે તેની ચર્ચા કર્યા વિના બધું અધૂરું છે. ભૌતિક સફળતાને પાર વિચારવું ઘણું જરૂરી છે. એના વિના સાચો વિજય તમે મેળવ્યો ન ગણાય.

ભૌતિક સફળતાની પાર શું છે ? હું હંમેશાં હાલના અને ભવિષ્યના બંને વિશ્વના આનંદની પ્રાપ્તિ માટે કહું છું. તમે મૃત્યુ પામો ત્યારે આનંદનું જે સ્વરૂપ તમે સાથે લઈ જવાના છો તેની હું વાત કરું છું. તે શુદ્ધ આધ્યાત્મિક છે અને અંતરના ખજાના સમાન છે. તે આ જગતથી પર છે.

જેમણે સત્યના નિયમોને જાણ્યા છે તેને માટે વિજય એ ભૌતિક સફળતાથી કંઈક વિશેષ છે. તમે જ્યાં સુધી આધ્યાત્મિક બક્ષિસ મેળવો નહીં ત્યાં સુધી તમારો કોઈ પણ વિજય હંમેશાં અધૂરો છે. અગાઉ ઘણા પુસ્તકોમાં મેં આ વિશે લખ્યું છે. તમે કદાચ તેનો અભ્યાસ કર્યો હશે, છતાં ફરી એક વખત હું તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું.

'આધ્યાત્મિક બક્ષિસ' કંઈક ન સમજાય તેવા શબ્દો લાગે છે, પરંતુ તેને સરળ શબ્દોમાં હું કહું તો તે છે નીતિમયતા – અંત:કરણની પ્રામાણિકતા. તમે જન્મ્યા ત્યારે જ સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ તમારી પાસે હતી. તમે કઈ રીતે સક્ષમતાનો વિકાસ કરો છો તે તમારા પર આધાર રાખે છે. નીતિમયતા તમે જન્મ સાથે પ્રાપ્ત કરતા નથી. આ પાર્થિવ વિશ્વમાં જેમ જેમ તમારી જિંદગી આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ તમારી નીતિમયતા આકાર લેતી જાય છે. સત્ય જગતના ઉચ્ચ આત્માઓ જેવા કે પ્રકાશના દેવદૂતો તેના સાતમા પરિમાણમાં નીતિમયતા ધરાવે છે, છતાં પણ જ્યારે તે આ જગતમાં જન્મ ધારણ કરે છે ત્યારે તેની સાથે તેની નીતિમયતા આવતી નથી. જો કે તેમની પાસે સક્ષમતા છે. જન્મ- સમયે તમારી સાથે સક્ષમતા હોય છે, નીતિમયતા નથી હોતી.

(૨) જીવનમાં નીતિમયતાના પ્રવેશના બે માર્ગો : તો તમે નીતિમયતા કઈ રીતે મેળવો છો ? ઘણા દાયકાના જીવન દરમિયાન નીતિમયતા વિકસે છે, પરંતુ તે કેવી રીતે અસ્તિત્વમાં આવે છે તે તમે જાણો છો ?

બે પ્રકારના સંજોગોમાં નીતિમયતા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એક છે નિષ્ફળતા, નિરાશા અને કટોકટીના સમયમાં તથા બીજું સફળતાના સમયમાં. આ બે સમયે નીતિમયતા સૌથી સરળતાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જો કે અન્ય કોઈ સમયે પણ તમે થોડા પ્રમાણમાં નીતિમયતા મેળવી શકો છો, પરંતુ આ બે સંજોગોમાં તમે વધુ સબળતાથી નીતિમયતા મેળવી શકો છો.

આપણે હતાશ, નિરાશ થઈએ અને કટોકટીનો સામનો કરીએ ત્યારે જ કેમ નીતિમયતા અસ્તિત્વમાં આવે છે તે વિશે આપણે વિચારીએ. કટોકટીનો સામનો કરીએ ત્યારે સામાન્ય રીતે કમનસીબીની ફરિયાદ આપણે કરીએ છીએ. તમે જોશો કે તેવા સમયમાં કેટલાક લોકો જ્યારે ભૂલ કરે છે ત્યારે નસીબને અને સંજોગોને દોષ દે છે. બીજા લોકોએ તેમને પાછા પાડ્યા છે તેવો આક્ષેપ કરે છે. મોટા ભાગે લોકો કટોકટી અને નિરાશાએ સર્જેલા દબાણ સામે ઊભા રહી શકતા નથી.

થોડા ઉચ્ચ સ્તરની ચેતના જેમણે પ્રાપ્ત કરી છે તેવા લોકો મુશ્કેલીઓ સામે ડગી નહીં જાય, પરંતુ તેનો તે સ્વીકાર કરશે – સહન પણ કરશે. પોતાની કમનસીબીને આ રીતે સહન કરનાર – નિરાશાથી નહીં પણ સમજણપૂર્વક સહન કરનાર – સરેરાશ લોકોથી

ઉપર છે. મુશ્કેલીઓની વચ્ચે પણ તે જિંદગીને પૂરી રીતે માણવા – ખુશ રહેવા પ્રયત્ન કરે છે. આ લોકો ઉચ્ચ સ્તરની ચેતનાના નીચલા પગથિયા પર હોય છે તેમ કહી શકાય.

જે લોકો હાર ન માને તેવા અડગ મનથી - તેવી મજબૂત વિચારશૈલીથી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરે છે તે ખરેખર દાદને પાત્ર છે. તેમની સમક્ષ જ્યારે મુશ્કેલીઓ આવી જાય છે ત્યારે તે તેમાં 'દિવ્ય સંકેત' જુએ છે અને તે મુશ્કેલી તેને શું શીખવવા આવી છે – ઈશ્વર તેને શું શીખવવા માંગે છે – તે બાબત વિચારે છે. તેમાંથી તે જરૂર કંઈક શીખે છે. વિકટ પરિસ્થિતિમાં છુપાયેલો ઈશ્વરી સંકેત તે વાંચે છે અને પોતાને જે કંઈ શીખવા મળે તેના પાયા પર તે પોતાનું વધુ સારું ઘડતર કરશે, નવા સિદ્ધાંતો અપનાવશે. ચોતરફ પ્રકાશ પ્રસારવાની અસાધારણ ક્ષમતા આવા લોકોમાં હોય છે.

સંકટ અને નિરાશાનો મક્કમતાથી સામનો કરવાની શક્તિ હોવી એ ચોક્કસ સારી બાબત છે, પરંતુ અસાધારણ લોકો તેમાં ઈશ્વરી સંકેત જુએ છે, તેમાંથી કંઈક શીખે છે અને તેના આધારે જીવનને વધુ સુયોગ્ય બનાવે છે. અહીં નીતિમયતાનું નિર્માણ થાય છે. અંત:કરણની ભાવનાઓ અહીં આકાર લે છે.

જે પરિસ્થિતિ નીતિમયતાનું નિર્માણ કરે છે તેમાં સફળતા સમાયેલી છે. આવા લોકોના નામ ઈતિહાસના પાને કંડારાઈ જાય છે. તેઓ કેટલી વખત નિષ્ફળ ગયા તેનું કોઈ જ મહત્ત્વ નથી, પરંતુ છેવટે તે મહાન સફળતા પ્રાપ્ત કરી શક્યા તેનું મહત્ત્વ છે. અબ્રાહમ લિંકનનું ઉદાહરણ લો. તે ચૂંટણીમાં હારી ગયા, વ્યક્તિગત સંબંધોમાં તેને નિષ્ફળતા મળી, તેની પ્રિયતમાનું મૃત્યું થયું. એક પછી એક કઠણાઈ જીવનમાં આવતી ગઈ છતાં છેવટે તે અમેરિકાના પ્રમુખ બની શક્યા. ઈતિહાસના પાના પર તેનું નામ કંડારાઈ ગયું. અનેક સંકટોને પાર કરીને તે છેવટે સફળતા મેળવીને જ રહ્યા.

તમારી સામે ભલે એક પછી એક અનેક મુશ્કેલીઓ આવ્યા જ કરે છતાં તમારી ઝળહળતી સફળતાની શક્યતા હંમેશાં તમારી સાથે જ હોય છે. જ્યારે સફળતા મળે ત્યારે તેને કેવી રીતે જાળવો છો તે પણ બહુ મહત્ત્વનું છે. માત્ર તમારા એકલા થકી જ તમે સફળતા મેળવી છે તેવું તમારે માનવું ન જોઈએ. તમારે પોતાની જાતને એમ કહેવું જોઈએ મારા લાખ પ્રયત્નો છતાં જો ઈશ્વરીકૃપા ન હોત તો મને આ સફળતા મળી શકત નહીં.

તમે પ્રયત્નોરૂપી ખાતર અને પાણી નાંખ્યાં છે; પરંતુ સફળતાનું સુંદર પુષ્પ ખીલ્યું છે તેનું સાચું રહસ્ય તો તમને જે બી આપવામાં આવ્યાં હતાં તેમાં જ છે. તે બી તમે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને તેમાંથી જે 'શીખ્યા' હતા તે છે. ભગવાને તમને મુશ્કેલી

આપી ન હોત તો તમને કંઈ શીખવા ન મળત અને તમને તે બી ન મળત તો તમે પુષ્પ ન મેળવી શકત, આ રીતે તો મુશ્કેલીઓ પણ ભગવાનની કૃપા છે.

બધો જશ પોતે ન લો. તમે તો સફળતારૂપી પુષ્પને ખીલવવામાં માત્ર મદદ જ કરી છે તેમ માનો. મૂળ કારણ તો ઈશ્વરીકૃપા છે. સફળતાને પોતાની વ્યક્તિગત સિદ્ધિ માનતા અટકશો તો તમારામાં મહાન નીતિમયતાનો ઉદય થશે. તમે એમ માનશો કે સફળતા માત્ર તમારા પ્રયત્નો તમારી બુદ્ધિ-કૌશલ્ય, આવડત-હોશિયારીના કારણે જ મળી છે, તો તમારામાં નીતિમયતાનો ઉદય નહીં થાય. તમને માત્ર સફળતાનો એક અનુભવ મળશે, પરંતુ તમારી અંત:ચેતનાને તેનાથી કોઈ ફાયદો નહીં થાય.

તમે સફળતાનો યશ પોતે જ લેવાનો પ્રયત્ન ન કરો તો શું થાય ? તમે એમ કહો કે આ સફળતા પાછળ મુખ્ય તો ઈશ્વરનો હાથ છે. તેની ઈચ્છા છે તો શું થાય ? તમે એમ કહો કે આ સફળતામાં અનેક જાણ્યા- અજાણ્યા લોકોનો અને અનેક પુણ્યાત્માઓનો ફાળો છે તો શું થાય ? - તો તમે શું કરો ? તમે આપોઆપ તમારી સફળતાનો લાભ અન્ય લોકોને પણ મળે તે માટે પ્રયત્નો કરશો. અહીં તમારી અંત:ચેતનાનો વિકાસ થશે, તમારી ભીતર નીતિમયતાનો વિકાસ થશે.

દરેક પોતપોતાની રીતે જિંદગી જીવે છે, પરંતુ જે દરેક વસ્તુમાં ઈશ્વરને કારણરૂપ માને છે, તેમનામાં નીતિમયતાનો ઉદય થાય છે. આ રીતે વિચારવાનો મહાવરો પાડવો જોઈએ. વાત ભલે નાની હોય, તમારી સફળતા ભલે નાની હોય પરંતુ તેનો યશ 'ઝૂંટવી લેવાની' મનોવૃત્તિના બદલે એવી સમજણ કેળવો કે સફળતા પાછળ જાણ્યા- અજાણ્યા ઘણા લોકોનો હાથ છે, તે ઈશ્વરની કૃપા છે. તમારા અંતરમાં આનાથી આધ્યાત્મિકતાના વિકાસનાં પગરણ મંડાશે. તમારું અંતર સ્વચ્છ અને પ્રકાશમય બનશે અને ત્યારે જ તમે સાચો વિજય મેળવ્યો છે તેમ ગણાશે. તમને જીવનમાં આવો સુંદર અનુભવ થાય તેવી હું પ્રાર્થના કરું છું.

ભાગ ચાર

અપરાજેય વિચારશૈલીની શક્તિ

૪ : અપરાજેય વિચારશૈલીની શક્તિ

૧. સ્વ-નિરીક્ષણ અને વિકાસને સાંકળતો સિદ્ધાંત :

અમારી સંસ્થામાં આનંદપ્રાપ્તિના ચાર સિદ્ધાતો હું સમજાવું છું : પ્રેમ, વિવેકદક્ષતા, સ્વ-અવલોકન અને વિકાસ. આ પુસ્તકનો મુખ્ય વિચાર સ્વ-અવલોકન અને વિકાસને સાંકળતી કડી છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે લોકો હકારાત્મક વિચારશૈલીને અનુસરે છે ત્યારે તેની નજરમાં દેખીતી હકારાત્મકતા અને કંઈક નીપજ હોય છે, કંઈક 'પરિણામ' મેળવવાનું ધ્યેય હોય છે. આને સ્વ-અવલોકન સાથે કઈ રીતે સાંકળી શકાય તે જોવાનું છે. 'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' સંસ્થા ખાતે આ પાયારૂપ વસ્તુ તરીકે શીખવવામાં આવે છે.

જો લોકોને પોતાના વિચારો અને કર્મોને જોવાનું કહેવામાં આવે અને હકારાત્મક વિચારો અપનાવી આગળ વધવાનું કહેવામાં આવે તો કેટલાક બન્ને વચ્ચે અટવાઈ જશે. કોના પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું તે તે નક્કી નહીં કરી શકે. અત્યાર સુધી કઈ રીત અપનાવવી તે મેં વ્યક્તિના પોતાના પર છોડ્યું હતું અને તેના કારણે કેટલીક મૂંઝવણ પણ ઉદ્‌ભવી છે. તેના કારણે, મેં તે બે વિચારોને સાંકળતો અપરાજેય વિચારશૈલીનો વિચાર આપ્યો છે અને આ સિદ્ધાંતને વધુ સ્પષ્ટ કર્યો છે. કોઈ મુશ્કેલીનો તમને જવાબ ન મળતો હોય ત્યારે અપરાજેય વિચારશૈલીને અપનાવજો, કારણ કે તે સ્વ-અવલોકન અને વિકાસને સાંકળતું અસરકારક તત્ત્વજ્ઞાન છે.

જ્યારે લોકો હકારાત્મક વિચારશૈલીને અપનાવે છે ત્યારે તે કોઈ બાબતની 'કાળી' બાજુ જોતાં નથી, ત્યારે તે માત્ર તેની સફેદ બાજુ જ જુએ છે, આ રીત ઘણી સારી છે; પરંતુ અહીં સ્વ-અવલોકનને કોઈ સ્થાન નથી. તેથી તમે ગમે તેટલા હકારાત્મક રહેશો તો પણ તમને લાંબા ગાળે નિષ્ફળતા મળી શકશે. શું કોઈ વસ્તુની માત્ર એક જ બાજુ તરફ જ નજર માંડવાનું વલણ યોગ્ય છે ?

તમે વિચાર્યું હશે કે હકારાત્મક વલણ અપનાવીને તમે જેમ જેમ આગળ વધતા જશો તેમ તેમ બધી વસ્તુ આપોઆપ ગોઠવાતી જશે. જો તમે ભૂલ કરશો કે નિષ્ફળ જશો તો કહેશો, "મારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. હું હંમેશા ઊજળી બાજુ જ જોઈશ. ઊજળી બાજુ તરફ રહેવું એ જ સ્વાભાવિક છે." હકારાત્મક રીતે વિચારનારાઓ આ રીતે જ

વિચારે છે. કોઈ વસ્તુની માત્ર 'હકારાત્મક બાજુ જોવી' અને 'તેને સમગ્ર રીતે જોઈને તેમાંથી હકારાત્મક મેળવવું' – એ બે ભિન્ન અભિગમ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિની નકારાત્મક બાજુ તમે નજર જ નહીં માંડો તો તે મટી જવાની નથી કે તમે તેની અસરમાંથી મુક્ત રહી શકવાના નથી. તેના અસ્તિત્વનો પણ સ્વીકાર કરી, તેનાં કારણો સમજી હકારાત્મક અભિગમ અપનાવવો એ જ અપરાજેય વિચારશૈલીનું વિશિષ્ટ પાસું છે.

લોકોનાં મન અને હૃદયનો અભ્યાસ કર્યા પછી મને લાગ્યું :"શું માત્ર હકારાત્મક દૃષ્ટિએ જ વિચારવું પૂરતું છે ?" "શું માત્ર એક જ દિશામાં વિચારવું યોગ્ય છે ?" ના, બિલકુલ નહીં. દરેકના હૃદય અને મન લાગણીઓ અને વિચારોથી ભરેલાં છે. તેને આવું એક તરફી વલણ ન્યાય ન આપી શકે. કંઈક વિશેષ ઊંડાણવાળી વિચારશૈલી હોવી જરૂરી છે. ભગવાને જે કંઈ નિર્માણ કર્યું છે તેમાં કંઈ ને કંઈ અર્થ છુપાયો છે. માત્ર સારી બાજુને જ જોવી એ પૂરતું નથી. માત્ર હકારાત્મક જ જોવું એના બદલે જે છે તે સમગ્રમાંથી હકારાત્મક મેળવવું વધુ યોગ્ય છે.

૨. ભૌતિક વિશ્વમાં અપરાજેય વિચારશૈલીની શક્તિ :

અપરાજેય વિચારશૈલી એ એવું તત્ત્વજ્ઞાન છે જે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ કંઈક અલગ અને વિશિષ્ટ છે. તમારા અભિગમ અને દિશા બાબતમાં મારે સ્પષ્ટતા કરવી જોઈએ એમ મને લાગે છે, તેથી એ દૃષ્ટિકોણથી હું અપરાજેય વિચારશૈલીની શક્તિ વિશે ચર્ચા કરીશ.

આ વિચારશૈલીનો જન્મ 'કોઈ પણ વ્યક્તિ ભૂલ કર્યા વિના રહી શકે નહીં' એ વિચારમાંથી થયો છે. જીવનમાં કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કર્યા વિના જીવી શકે નહીં. વાસ્તવમાં, લોકો પડે છે – આખડે છે, ફરી ઊભા થાય છે અને જીવનને વધુ બહેતર બનાવવાના પ્રયત્નોમાં ડૂબી જાય છે. આ જીવનમાં સફળતા માટે શું જરૂરી છે ?

"અપરાજેય વિચારશૈલી" આ ત્રિ-પરિમાણીય વિશ્વમાં અસ્તિત્વ ધરાવતું સૌથી શક્તિશાળી તત્ત્વજ્ઞાન છે. આ દુનિયાથી પર હોય તેવા પણ કેટલાક સિદ્ધાંતો છે, જેમ કે સ્વ-અવલોકનનો એક નિયમ, ઈચ્છા- શક્તિનો નિયમ.

આધ્યાત્મિક જગતમાં તમારી શક્તિનો અલગ અલગ હદ સુધી ઉપયોગ કરી શકાય છે. માત્ર અને માત્ર ઊજળી બાજુ જ હોવી જોઈએ એ નિયમ આધ્યાત્મિક જગતમાં પૂરો લાગુ પડે છે, પરંતુ ભૌતિક જગતમાં તે પૂરો લાગુ પડતો નથી. અપરાજેય વિચારશૈલી પૂરા નહીં સમજાયેલા આધ્યાત્મિક નિયમોને સમજાવે છે, ખાસ કરીને પાર્થિવ

વિશ્વના સંદર્ભમાં. અપરાજેય વિચારશૈલીનો પાયો વિશાળ છે. હાર- જીત, સફળતા-નિષ્ફળતા, સારું-ખરાબ બધાંમાંથી તે કંઈક ને કંઈક શીખે છે, કંઈક ને કંઈક મેળવે છે.

૩. તમારી મુશ્કેલીઓને શક્તિમાં બદલી નાંખો :

'અપરાજેય વિચારશૈલી'નો આધાર – એની દૃઢ માન્યતા છે કે જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓને આત્માના વિકાસ માટે 'ઉપયોગમાં' લઈ શકાય છે. તમે જીવનમાં ઘણાં સંકટો, મુશ્કેલીઓ, કટોકટીઓનો સામનો કર્યો જ હશે. તમે આ દુનિયામાં કયા હેતુથી આવ્યા છો તે દૃષ્ટિકોણથી વિચારશો તો તમે મુશ્કેલીઓની અવગણના કરી શકશો ? તમે મુશ્કેલીઓને એ રીતે વિચારો. શું તમારો જન્મ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓની અવગણના કરવા માટે થયો છે ? તમારે આનો જવાબ ચોક્કસ વિચારવો જોઈએ. ભૂતકાળમાં તમારા જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલીઓને યાદ કરો. તેમાંથી તમે શું શીખી શકયા હોત તે વિચારશો તો તમે શું 'ગુમાવ્યું' છે તે તમને સમજાશે.

જો તમે જિંદગીનો અર્થ સમજો તો મુશ્કેલીઓની અવગણના ન કરી શકો. તમે આ પૃથ્વી ઉપર અમુક સો કે અમુક હજાર વર્ષ પછી જન્મ લો છો તે અલગ અલગ સંજોગોનો સામનો કરીને તમારા આત્માને વધુ શુદ્ધ કરવા માટે છે. આ દુનિયામાં જિંદગી માત્ર સુખદ અનુભવોથી જ ભરેલી હોય એ જરૂરી નથી.

તમારા માટે અહીં બધું સરળ જ રહેશે એવી શરતે તમે આ પૃથ્વી પર નથી આવ્યા. તમારો હેતુ છે પ્રયત્નો અને ભૂલની પ્રક્રિયા દ્વારા વિવિધ અનુભવોમાંથી પસાર થઈને વધુ ઊંચું સ્તર મેળવવાનો તથા તમારી આજુબાજુ સાચો પ્રકાશ ફેલાવવાનો. તમે જિંદગીનો આવો અર્થ કરશો તો તમારી મુશ્કેલીઓ અને તકલીફોનો અર્થ પણ બદલાઈ જશે ! આ અનુભૂતિ થવી એ અપરાજેય વિચારશૈલીનો પાયો છે.

જો તમે એમ માનતા હો કે મનુષ્યની જિંદગી અનંત છે. તે વારંવાર પૃથ્વી પર પુનર્જન્મ દ્વારા આવતો રહે છે, તો આ ભૌતિક જગતની ઘટનાઓ – અનુભવોને જોવાની તમારી દૃષ્ટિ બદલાઈ જશે. તમને લાગશે કે ભગવાન તમને આ વિકટ પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર કરીને તમારા આત્માને વધુ પરિપક્વ અને વધુ શુદ્ધ બનાવવા માંગે છે. અપરાજેય વિચારશૈલીના મૂળમાં આ છે.

જીવનનો મુખ્ય પડકાર તમારા જ્ઞાન, આવડત અને બુદ્ધિકૌશલ્યનો ઉપયોગ કરીને તમારી સમક્ષ આવેલી મુશ્કેલીનો સામનો શક્ય તેટલા સબળ પ્રયત્નો વડે કરવાનો છે. તે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાથી તમને કંઈક એવું જરૂર પ્રાપ્ત થશે જ જે તમારા આત્માને

વધુ ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જશે. તેથી મુશ્કેલીઓની અવગણના ન કરો. અમારી સંસ્થામાં શીખવવામાં આવે છે કે જિંદગી શિક્ષક દ્વારા નાના બાળકને શાળામાંથી ઘરકામ માટે આપેલા ગણિતના દાખલાઓ જેવી છે. ભગવાને તમને 'ઘરકામ' આપ્યું છે, જીવનના મુશ્કેલી રૂપી દાખલાઓ તમારે ગણવાના છે, ઉકેલવાના છે, તેના જવાબ મેળવવાના છે. શિક્ષક દાખલાઓનું ઘરકામ બાળકને એટલા માટે આપે છે કે જેથી તેનું ગણિત પાકું થાય. ઈશ્વર પણ તમારા આત્માને વધુ 'પાકો' કરવા માંગે છે, તેથી અહીં પૃથ્વી પર તમને ઘરકામ કરવા મોકલ્યા છે !

તમને 'આપેલી' મુશ્કેલીઓ તમારે જાતે જ ઉકેલવાની છે. તમારી આ બાબતની તૈયારી એ અપરાજેય વિચારશૈલી વિકસાવવા માટેની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. તમારી મુશ્કેલીઓનો ઉકેલ તમારે જાતે જ શોધવાનો છે. જો તમને તમારો ઉકેલ મળી જાય તો તમારે પછી બીજા લોકોને મદદ કરવાની છે. ત્યાંથી પણ આગળ જઈને તમારે એક વિશાળ, હકારાત્મક જવાબદારી પ્રસ્થાપિત કરવાની છે. અપરાજેય વિચારશૈલીનું આ માળખું છે.

૪. તમારા સમયના માલિક તમે પોતે બનો :

અપરાજેય વિચારશૈલીની સાચી શક્તિનો લાભ લેવો હોય તો મહત્ત્વની એવી એક વિચારશૈલીની વાત આપણે કરીશું. મૂળભૂત રીતે, તેનું પરિણામ છે એક અટલ આધ્યાત્મિક શક્તિ.

'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' સંસ્થાની સ્થાપના પછી હું ઘણા લોકોના સંપર્કમાં આવ્યો છું અને વિચારવાની ઘણી રીતો વિશે સાંભળ્યું છે. કોઈ ઉજાસમાં રહે છે, કોઈ અંધકારમાં રહે છે, કોઈ ખુશમિજાજ રહે છે, કોઈ હતાશ રહે છે. જાણે પૃથ્વીના આ પટ પર કોઈ નાટક ચાલી રહ્યું છે અને દરેક વ્યક્તિ વિવિધ પ્રકારનાં વ્યક્તિગત નાટકમાંથી પસાર થઈ રહી હોય તેવું લાગે છે. અમારી સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓના સંપર્કમાં આવ્યા પછી ઘણા લોકો પોતાની જિંદગી બદલી શક્યા છે.

જીવનમાં દરેક પ્રકારના સમયનો અનુભવ થાય છે. આનંદના – ઉજાસના અને નિરાશાના – અંધકારના દિવસો દરેકના જીવનમાં આવે છે. ક્યારેક પોતાનું ધાર્યું થાય છે તો ક્યારેક બધું ઊલટું ચાલે છે. આ તબક્કામાંથી પસાર થતી વખતે દરેક વ્યક્તિ કેવા પ્રતિભાવ આપે છે તેનું અવલોકન કરવામાં આવે ત્યારે તેમને નીચે મુજબના બે સમૂહમાં વહેંચી શકાય છે.

એક પ્રકાર છે એવા લોકોનો જે બધું બરાબર ચાલતું હોય ત્યારે તેની શ્રેષ્ઠ કામગીરી દર્શાવે છે, પરંતુ સંજોગો પલટાઈ જતા તેમનું કામ નબળું થઈ જાય છે. તે બદલાયેલા સંજોગોનો સામનો કરી શકતા નથી. તેનું વહાણ પવનની દિશામાં સરળતાથી વહેતું હોય ત્યારે બરાબર પણ જેવી પવનની દિશા બદલાઈ કે તેનું વહાણ ઠપ્પ થઈ જાય છે. તેનું વહાણ આગળ વધી શકતું નથી. કેટલાકનું તો વહાણ ઊલટું થઈ જાય છે. મોટા ભાગના લોકો આ પ્રકારમાં આવે છે.

બીજા પ્રકારના એવા લોકો છે જેનો જુસ્સો અટલ છે. તેની કામગીરીને બહારના સંજોગો સાથે બહુ નિસબત નથી, પવન ગમે તે દિશામાં હોય તેને તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડે છે. તેનું વહાણ આગળ ચાલતું જ જાય છે. તેમની કામગીરી સતત સારી રહે છે. કોઈપણ વ્યક્તિની ઈચ્છાશક્તિ ઘણી પ્રબળ હોઈ શકે; પરંતુ તે નક્કર કેટલી છે તે તો લાંબા સમયે જ માલૂમ પડે છે.

અપરાજેય વિચારશૈલી એક એવું તત્ત્વજ્ઞાન છે જે તમને તમારા સમયના માલિક બનાવે છે. સમયને તમારા તાબામાં રાખે છે. આ તત્ત્વજ્ઞાનને તમે એકરૂપ થયા છો કે નહીં તે ચકાસવું હોય તો વિચારો કે એક વર્ષ પહેલાં તમે કેવા હતા ? તમે આગળ વધ્યા છો કે પાછળ હટ્યા છો. આમતેમ ભટકતા રહ્યા છો કે સાચા રસ્તા પર છો ? તમારે તમારી સ્થિતિની હંમેશાં ચકાસણી કરતા રહેવી જોઈએ. આ સમયગાળામાં તમે શું મેળવ્યું ? તમે જુઓ કે તમે એકધારી પ્રગતિ કરી રહ્યા છો તો - નાની નાની બાબતોમાં તમે કંઈ ને કંઈ ગુમાવતા રહ્યા હો છતાં છેવટે - સમગ્રતયા તમે વિજય હાંસલ કર્યો છે તેમ કહેવાય.

અપરાજેય વિચારશૈલી એક વૃક્ષના વિકાસ જેવી છે. વૃક્ષનો વિકાસ થાય છે ત્યારે તેને ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. પવનના સૂસવાટા તેનાં પાંદડાંઓને ખેરવી નાંખે છે. તેને પોષણ મળતું બંધ થઈ જાય છે. વૃક્ષ મૃત્યુની નજીક પહોંચી જાય છે. તેનાં મૂળિયાં બહાર આવી જાય છે. ગમે તે થાય તો પણ તે વધુ ને વધુ ઊંચે જવાનું, વિકસતા રહેવાનું ચાલુ જ રાખે છે. આ પ્રકારના પ્રયત્નો અપરાજેય વિચારશૈલીના મૂળમાં છે.

૫. ગાંઠના સર્જન દ્વારા વાંસ શક્તિસંચય કરે છે :

વાંસ વિશે વિચારો. વાંસના છોડને ઊછરતો તમે જોયો હશે. તેના થડ પર ઉપરના ભાગે તે ગાંઠ બનાવતો બનાવતો આગળ વધે છે. તમે કદાચ એમ વિચારશો કે તે ગાંઠ તેની એક ગોઠવણી રૂપે હશે. જ્યારે તેને જોઉં છું ત્યારે વિચારું છું કે વાંસના છોડને તે ગાંઠ બનાવતાં કેટલી મુશ્કેલી પડે છે.

વાંસના થડ પર દર આઠથી બાર ઈંચના ગાળામાં એક ગાંઠ હોય છે અને દરેક ગાંઠ ઘણી મજબૂત હોય છે. નીચેના ભાગમાં ગાંઠ મોટી અને મજબૂત હોય છે અને ઉપરની તરફ જતાં ગાંઠ નાની અને પ્રમાણમાં નબળી બનતી જાય છે, જે પવનમાં વળતી હોય છે. જો કે સમય જતાં નાની અને નબળી ગાંઠ મોટી અને મજબૂત બનતી જાય છે, અને છોડ વધુ ઊંચે વધતો જાય છે. વાંસનો છોડ એકધારો, એક પછી એક ગાંઠ બનાવતો વધતો રહે છે. હું તેનાથી ઘણો અભિભૂત થયો છું. તે ત્રીસ ફૂટનો થાય કે સાઠ ફૂટનો પણ તેનું વિશિષ્ટ પાસું છે - ગાંઠો.

વાંસ પવનનો પ્રતિકાર કરે છે. ગમે તેટલો જોરદાર પવન હશે તો પણ વાંસ જલ્દી તૂટશે નહીં. તે એક છોડ છે. મોટા ઝાડ જેવો તે મજબૂત નથી, છતાં તેની સ્થિતિસ્થાપકતાને કારણે તે નબળો પણ સાબિત થતો નથી. પવનના સૂસવાટા વચ્ચે – ધોધમાર વરસાદ વચ્ચે પણ તે વધવાનું ચાલુ જ રાખે છે. તેના થડ પર તેના વિકાસની નિશાની રૂપે ગાંઠો વધતી જાય છે. ગાંઠો બનાવતી વખતે વાંસ શું વિચારતો હશે ? મને લાગે છે દરેક ગાંઠ બનાવતી વખતે તે વિચારતો હશે – "હું આટલો ઊંચો વધવામાં સફળ થયો." મને ખાતરી છે આ વિચારથી તેને પરિપૂર્તિની સુખદ લાગણી થતી હશે.

જિંદગીનું ઘડતર ઘણી રીતે વાંસને મળતું આવે છે. મોટામાં મોટો વાંસ પણ પહોળાઈમાં માંડ આઠ થી દસ ઈંચ હોય છે. તેનાથી વધુ જાડા તે થઈ શકતા નથી. વાંસ જમીનમાંથી એક અંકુરરૂપે બહાર આવે છે અને ત્યાર પછી એકધારી રીતે વધતો જ જાય છે. તે તેની મૂળ લવચીકતા (ફેરફારને પચાવી જવાની શક્તિ) ગુમાવતો નથી કે નથી ગુમાવતો તે તેની શક્તિ. લવચીકતા અને શક્તિ એક સાથે સુસંગત રહીને અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ વિકાસ માટે જરૂરી ચીજ છે.

બીજા શબ્દોમાં, અપરાજેય વિચારશૈલી તમને જીવનના સારા અને નબળા - બન્ને સમયમાં આગળ વધતા રહેવાનું શીખવે છે. વાંસનો વિકાસ આ જ રીતે થાય છે. વાંસમાં મજબૂતાઈ છે, પણ માત્ર મજબૂતાઈ જીવનમાં પૂરતી નથી. વાંસ સ્થિતિસ્થાપક પણ છે, તેને વાળી શકાય છે. પર્સીમનનું ઝાડ મજબૂત છે, પણ વાંસની જેમ તે વળી શકતું નથી અને તેથી તે જલ્દી બટકી જાય છે. વાંસનું ઝાડ કડાકા સાથે તૂટી પડતું નથી, પર્સીમનનું ઝાડ કડાકા સાથે તૂટી પડે છે. જે વધુ મજબૂત દેખાય છે તે હકીકતમાં નબળું હોઈ શકે અને કડાકા સાથે તૂટી શકે. જે સ્થિતિસ્થાપક છે, બદલાતી પરિસ્થિતિને સ્વીકારી – પચાવી શકે છે તેને તોડવું મુશ્કેલ છે. આ દુનિયામાં પણ પવનના સૂસવાટા અને ગાંડાતૂર વરસાદની જેવી મુશ્કેલીઓ છે જ. તેની સામે ટકી રહેવા માટે તમારામાં સ્થિતિસ્થાપકતા – બદલાતી સ્થિતિને અનુરૂપ થવાની શક્તિ – હોવી ખૂબ જરૂરી છે, નહીં તો તમે ગમે

તેટલા મજબૂત હશો પણ પરિસ્થિતિની સામેનું તમારું વલણ 'અક્કડ' હશે તો કડાકાભેર તૂટી પડવાના દિવસો પણ તમારા જીવનમાં આવશે.

મેં વાંસને ઉદાહરણ રૂપે લીધો છે, પરંતુ જુઓ તમને તમારી જિંદગી અને નસીબ એક ચક્રરૂપે દેખાશે. સારો-ખરાબ, અનુકૂળ- પ્રતિકૂળ સમય જીવનમાં વારાફરતી આવ્યા જ કરે છે. ચક્ર ફરતું જ રહે છે. આ ચક્ર બે મહિનાનું પણ હોઈ શકે અને દસ વર્ષનું પણ હોઈ શકે. હું માનું છું કે જીવનમાં જે કંઈ અદ્ભુત પ્રાપ્ત થાય છે તે ખરેખર મુશ્કેલીના સમયમાં જ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં જ્યારે વળાંક આવે ત્યારે અચૂકપણે તમારી આજુબાજુના વાતાવરણ તથા લોકો સાથે તમારી સંવાદિતા તૂટી જતી જોવાશે. તમે ઈચ્છશો કે જીવનમાં આવો સમય આવવો જ ન જોઈએ, તો હું કહીશ - ના, કારણ કે મુશ્કેલીના આ સમયમાં જ કંઈક અદ્ભુત વસ્તુની શરૂઆત થાય છે.

જિંદગીને આ દૃષ્ટિએ જોશો તો તમે માનશો તે મુશ્કેલીઓથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. મુશ્કેલીના સમયમાં જ તમારા આત્માને સૌથી ઉપયોગી ચીજવસ્તુઓ તમે મેળવતા હો છો અને તમે ઘણા મહત્ત્વના પાઠ મુશ્કેલીના સમયમાં જ શીખી શકો છો.

વાંસ એક નવી ગાંઠ બનાવે છે તે ઘટનાને તમે તમારી મુશ્કેલી સાથે સરખાવી શકો. વાંસને પણ ગાંઠ બનાવવામાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે, પરંતુ એ જ ગાંઠ તેને ભવિષ્યમાં ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. તેના આધારે જ તે ભવિષ્યમાં ટકી રહે છે. જો વાંસના જીવનમાં 'ગાંઠ બનાવવાનો મુશ્કેલ સમય' આવે જ નહીં તો તે સીધેસીધો વધી જાય. તેને દુઃખ વેઠવું ન પડે પણ તે નિર્બળ રહી જાય. તેણે આઠથી બાર ઈંચ વધીને ગાંઠ બનાવવી જ પડે છે. મુશ્કેલીથી ભાગનારાઓ કયારેય 'મજબૂત' બની શકતા નથી.

વાંસ ગાંઠ બનાવવાની વેદના ભોગવીને જ આગળ વધવાનું પસંદ કરે છે. જ્યારે તે આગળ વધતો અટકી જાય છે ત્યારે તેની અંદર શક્તિનો સંચય થાય છે અને તે ગાંઠ બનાવવાનું પસંદ કરે છે. તેને ઘણું આગળ વધવું છે, થોડા વિકાસથી તેને સંતોષ નથી. જીવનમાં આવતા અનુકૂળ સમયગાળાનો વિકાસ કરવામાં ઉપયોગ કરો અને પ્રતિકૂળ સમયગાળાનો શક્તિસંચય કરવામાં ઉપયોગ કરો તો તમે વાંસની જેમ ઘણો વિકાસ કરી શકશો. ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓની સામે મજબૂતાઈ સાથે ટકી જશો. નહીં તો તમે મુશ્કેલીઓ સામે કડડભૂસ તૂટી જશો.

તમે તમારી વીતેલી જિંદગીનાં વર્ષો યાદ કરો અને જુઓ તમારે શીખવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય કયો હતો. મને ખાતરી છે તમે કોઈ સમયે ઘણું સહન કર્યું હશે, લોકોના મહેણા-ટોણાએ તમને વિક્ષુબ્ધ કર્યા હશે, તમને વ્યવસાયમાં પણ મુશ્કેલીઓ આવી હશે, માંદગી પણ આવી હશે. પાંચ કે દસ વર્ષ પછી તમે આ પરિસ્થિતિઓ પર નજર કરશો તો તમને

તે એક સુખદ સ્મૃતિરૂપે તે દેખાશે. તમે કહેશો : "જુઓ, મારો એ પણ એક સમય હતો અને આજે પણ એક અલગ સમય છે." તેથી જ્યારે તમે અસહ્ય સંજોગોમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હો ત્યારે માનજો કે તમારામાં શક્તિસંચય થઈ રહ્યો છે, તમે વાંસની જેમ એક ગાંઠ બનાવી રહ્યા છો, જે તમને વધુ મજબૂત બનાવશે, ભવિષ્યમાં તમારું રક્ષણ કરશે. એ મુશ્કેલીઓને પાર પાડ્યા પછી વધુ વિકાસનો માર્ગ તમારા માટે ખુલ્લો જ છે.

૬. વૃક્ષ કઠોર વાતાવરણમાં પણ વધતું જ જાય છે :

ઉપર આપણે વાંસનું ઉદાહરણ જોયું. એક સાધારણ વૃક્ષ પણ આપણને આ જ સંદેશ આપે છે. વાંસની જેમ ગાંઠો વૃક્ષો પર નથી હોતી, પરંતુ થડની અંદર દર વર્ષે એક નવું વર્તુળ તેમાં બનતું રહે છે.

હું જ્યારે ગામડામાં હતો ત્યારે મેં એક ભઠ્ઠી બનાવેલી. ભઠ્ઠીની ગરમી આજુબાજુ પ્રસરે નહીં તેથી મેં ઈંટો-પથ્થરની એક નાનકડી દીવાલ પણ બનાવેલી. છતાં મને બીક હતી કે આજુબાજુનાં વૃક્ષોને નુકસાન થશે. ભઠ્ઠીની બાજુમાં જ એક ઝાડ હતું. મને હતું કે ઝાડ નબળું પડશે, પરંતુ મારી ધારણાથી ઊલટું તે વધુ મજબૂત બન્યું. તેની છાલ વધુ કઠોર બની. બીજાં નબળાં ઝાડ નાશ પામ્યાં પરંતુ આ ઝાડ ટકી રહ્યું – એટલું જ નહીં પણ તેણે તેનો વિકાસ ચાલુ રાખ્યો.

વૃક્ષ પથ્થર તોડીને આગળ વધ્યું હોય તેવું પણ તમે કોઈ જગ્યાએ જોયું હશે. વૃક્ષનાં મૂળ અથવા તેની ડાળીઓના અગ્રભાગ કોમળ હોય છે. તેને જોઈને આપણને લાગે નહીં કે તેનામાં ગમે તેવા પથ્થરને તોડીને પણ આગળ વધવાની શક્તિ છે. ઝાડના વિકાસ સામે કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય – રસ્તામાં કઠણ જમીન, પથ્થર કે કોઈ મકાનની દીવાલ આવી જાય – તો તેના અગ્રભાગને તે કઠોર બનાવી દે છે અને જમીન, પથ્થર કે દીવાલને તોડીને પણ તે આગળ વધે છે.

તેના વિકાસના કારણે દર વર્ષે તેના થડની અંદરના ભાગમાં એક નવું વર્તુળ ઉમેરાતું જાય છે. તેનું થડ પણ વધુ જાડું થતું જાય છે અને તેનામાં તાકાત વધતી જોઈ શકાય છે. માનવજીવન સાથે આ ઘટનાને સરખાવીએ તો સુખી અને સાધન-સંપન્ન પરિવારોમાંથી આવતા લોકો કે જેમણે જિંદગીમાં ક્યારેય કઠણાઈઓનો સામનો નથી કર્યો એ નાનકડા ઝંઝાવાત સામે પણ ટકી શકતા નથી. તે કોઈ પણ જાતના દબાણ સામે ઊભા રહી શકતા નથી.

તેથી ઊલટું, જે મુશ્કેલીઓની વચ્ચે ઊછર્યા છે, કઠણ પરિસ્થિતિઓએ જેમને મજબૂત બનાવ્યા છે તેઓ ક્યારેય સહેલાઈથી હારી જતા નથી. તેઓ અનેક કઠણાઈઓ અને મુશ્કેલીઓને પાર કરી જાય છે, વિઘ્નોને વટાવી જાય છે.

તમે મહાન લોકોનું જીવનચરિત્ર વાંચશો તો જણાશે કે તેઓ કઠિન સમયમાંથી પસાર થયેલા હોય છે. તેમાં સ્પષ્ટ દેખાય છે કે જો તેઓ એ મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર ન થયા હોત તો આટલા મહાન ન બની શક્યા હોત. જિંદગીમાં મુશ્કેલીઓનું 'સુસ્વાગતમ્' કરવું એ આપણા ફાયદાની વાત છે. હું તમને આ બધી વાતો કરું છું, કારણ કે હું પોતે પણ ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈ ચૂક્યો છું. મારા મુશ્કેલીના સમયે જ મને વધુ શક્તિશાળી બનાવ્યો છે.

જ્યારે તમારા શરીર અને હૃદય પર વિપત્તિનાં કાળાં ડિબાંગ વાદળો છવાઈ જાય, જ્યારે તમને આજુબાજુનું વાતાવરણ ધ્રુજાવી દે ત્યારે તમારી અંદર સંજોગોનો પ્રતિકાર કરવાની એક નવી શક્તિ પેદા થાય છે અને તમે આત્મવિશ્વાસ અનુભવો છો. તમારામાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તેની એક સમજ વિકસે છે. તમારામાં આ આવડત આવી જાય પછી તમે નવું જ્ઞાન મેળવી શકો છો. બીજાના અગાઉના અનુભવોને તમારા અનુભવો સાથે સરખાવીને પણ તમે ઉકેલ મેળવી શકો છો. સારો-માઠો દરેક અનુભવ તમને કંઈક પાઠ શીખવીને જાય છે. જે તમારી આત્મશક્તિમાં વધારો કરતો જાય છે.

૭. લાંબી રેસના ઘોડાની જેમ વિચારો :

આ વિભાગમાં આપણે અટલ જુસ્સાની વાત કરી. હવે તેની નજીકના બીજા એક વિષયને જોઈશું. તે છે ટૂંકા ગાળાની અને લાંબા ગાળાની દૃષ્ટિ. કોઈ પણ પરિસ્થિતિને બે દૃષ્ટિથી જોઈ શકાય છે – ટૂંકા ગાળાની અને લાંબા ગાળાની.

તમારે કોઈ પણ વસ્તુને માત્ર ટૂંકા ગાળાની દૃષ્ટિએ જ ન જોવી જોઈએ. ટૂંકા ગાળા માટે તે મહત્ત્વની ન લાગતી હોય તો તેને અવગણવી ન જોઈએ. ભવિષ્યને નજરમાં રાખીને આજે જે કરવું જરૂરી હોય તે પણ તમારે કરવું જ જોઈએ. તમે એવું વિચારો કે ભવિષ્યમાં કોઈ તકલીફ ઊભી થવાની નથી કે અમુક ચોક્કસ બાબતમાં ખરાબ પરિસ્થિતિ ઊભી થવાની નથી તો તે તમારી શાહમૃગવૃત્તિ પણ હોઈ શકે છે. માત્ર એક કે બે વર્ષના વીતી ગયેલા સમયને જ જુઓ. તમને દેખાશે કે ઘણું બધું તમારી ધારણા પ્રમાણે થયું નથી. આવા સમયે તમારે વિચારવાની રીતમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી છે.

ટૂંકા ગાળાની દૃષ્ટિએ તમે સફળ ન થાઓ તો તેનો અર્થ છે તમે ટૂંકી રેસમાં ચાલો તેવા નથી. તમે સો મીટર દોડના ખેલાડી નથી, પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી કે તમે ચારસો મીટર દોડમાં પણ નિષ્ફળ જાઓ. તમે જોયું હશે કે સો મીટરની દોડમાં આગળ રહેનારા ચારસો મીટરની દોડમાં ક્યાંય પાછળ ધકેલાઈ જાય છે અને સો મીટરમાં પાછળ રહેનારાઓ ચારસો મીટરની દોડ જીતી જાય છે. આ જ તો રહસ્ય છે. કેટલાક લોકો 'ટૂંકા ગાળાની સફળતા'ના ખેલાડીઓ હોય છે, તો કેટલાક 'લાંબા ગાળાની સફળતા'ના ખેલાડીઓ હોય છે. તમે ટૂંકા ગાળાની રેસમાં પાછા પડો તો પોતાને નિર્બળ માની લેવાની ભૂલ તમારે કયારેય ન કરવી જોઈએ !

હું સારો દોડવીર ક્યારેય ન હતો, પરંતુ હાઈસ્કૂલમાં એક વખત મેં લાંબી દોડમાં ભાગ લીધેલો અને ધાર્યા કરતાં ઘણો સારો દેખાવ હું કરી શકેલો. મારો આત્મવિશ્વાસ આનાથી ઘણો વધી ગયો હતો. દોડમાં મારા પ્રતિસ્પર્ધીઓ લગભગ મારા જેટલી જ ક્ષમતાવાળા હતા. દોડની શરૂઆત થયા પછી થોડી વારે મારા શરીરમાં નવી શક્તિનો સંચાર થયો. મને સારું લાગ્યું. મને થયું કે હું ધાર્યા કરતાં ઘણું સારું પરિણામ લાવી શકું તેમ છું. અડધે રસ્તે પહોંચ્યા પછી મેં મારી ગતિ વધારી, હું ગતિ વધારતો જ ગયો. એક પછી એક પ્રતિસ્પર્ધીને પાછળ છોડતો ગયો. જેમણે ટૂંકી દોડમાં મને હરાવ્યા હતા તે બધા મારી પાછળ રહી ગયા.

ટૂંકી દોડના ખેલાડીઓ વધુ મજબૂત હોય છે, પરંતુ લાંબી દોડમાં તે ફાવી ન શકે તેવું આસાનીથી બની શકે. જો તે શરૂઆતમાં જ ઝડપથી દોડવા લાગે તો અર્ધે રસ્તે પહોંચ્યા પછી તેને આરામની જરૂર પડે છે. ટૂંકી દોડના એ ખેલાડીઓને અરધે રસ્તે પહોંચ્યા પછી પડતી તકલીફ તેમના ચહેરા પર સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. હું તેમની આગળ નીકળી ગયો ત્યારે તેમણે મને પાછળ રાખવા પ્રયત્નો કર્યા પણ તે આગળ ન થઈ શક્યા. મારા મનમાં તેમના વિશેની જે 'મજબૂત છાપ' હતી તે જોતાં હું તેમનાથી આગળ નીકળી જાઉં તે હું માની શકતો નહોતો. પરંતુ તેમ બન્યું. તે ખરેખર વિજયનો એક અદ્ભુત અનુભવ હતો.

આગળ વધતા રહેવાનું ઘણું મહત્ત્વ છે. તમારી શક્તિ કેટલી છે તે જાણો, ક્યારે તમે વધુ સારા પ્રયત્નો કરી શકો છો તે પણ જાણી લો અને લાંબા ગાળે તમે શ્રેષ્ઠ પરિણામ કેવી રીતે મેળવી શકો તે મનમાં નક્કી કરો. વધુ સારી સ્થિતિનો હંમેશાં અવકાશ હોય જ છે.

૮. મૂલ્યવૃદ્ધિની અસર :

સંસ્થાના કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ માટે સત્ય વિશે જાણવું બહુ કંટાળાજનક લાગતું હશે એ હું સમજી શકું છું. કદાચ તેમની પાસે પુસ્તકો વાંચવાનો કે સત્રોમાં હાજર રહેવાનો સમય નથી.

ટૂંકા ગાળાની દૃષ્ટિએ દરેકની ક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે, જેમ કે કોઈ એક વિષય વિદ્યાર્થીઓને એક વર્ષમાં શીખી લેવાનું કહેવામાં આવે તો કેટલાક તે બહુ ઓછા સમયમાં શીખી લેશે. અહીં હેતુ એક વર્ષમાં ફટાફટ માહિતી 'જાણી' લેવાનો નથી. જે પડકાર છે તે વિષયને ખરેખર આત્મસાત્ કરવાનો છે, તમારા હૃદયમાં તે ઊતરી જાય અને તમને તેનો ફાયદો મળે તે છે. તમે જે કંઈ મેળવો તે તમારી સાથે કાયમી ટકી રહે તે હેતુ છે. જો તમે કોઈ વસ્તુ દોડીને પ્રાપ્ત કરવા ધારો તો તમારા નિષ્ફળ જવાની તક વધુ છે. લાંબા ગાળાની દૃષ્ટિએ જુઓ તો તમને લાગશે કે દરેક વસ્તુ વિશે વિચારવાની ઘણી રીતો છે. કોઈ વ્યક્તિની સાચી ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન તેણે વસ્તુ કેટલી ઝડપથી મેળવી તેના પરથી થઈ શકે નહીં. લાંબા ગાળાની દૃષ્ટિએ મૂલ્યાંકન થવું જોઈએ. 'ઝડપ'થી ભણનારા એક કે બે વર્ષના અભ્યાસ પછી થાકીને આગળ ભણવાનું છોડી દે એવું બને અને 'શાંતિ'થી ભણનારા ખૂબ આગળ સુધી ભણે એવું પણ બને. તમારું ધ્યેય લાંબા ગાળા સુધી અભ્યાસનું હોવું જોઈએ. લાંબા ગાળાને લક્ષ્યમાં રાખીને જ વિચારવું જોઈએ.

તમે આ રીતે વિચારશો તો તમને ધીમે ધીમે સારાં પરિણામો મળતાં થશે. આશ્ચર્યજનક રીતે, તમારી અપેક્ષાથી વિરુદ્ધ તમને ઝડપી પરિણામો પણ મળી શકે ! તમારી નજર લાંબા ગાળાની હોય છે ત્યારે સમયની સાથે સાથે તમારામાં એક શક્તિસંચય થતો રહે છે, કંઈક જમા થતું રહે છે અને તેની અસરથી તમે છેવટે વિજય પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમારામાં કોઈ ચોક્કસ ક્ષમતા ન હોય, તમારી ધીમી ગતિના કારણે પોતાની જાતને નબળી માનતા હો, પણ નજર લાંબા ગાળા પર રાખશો તો તમારામાં થઈ રહેલ શક્તિસંચય તેની અસર દેખાડશે. હા, તમારા પ્રયત્નો સતત ચાલુ જ રહેવા જોઈએ. તમારામાં શિસ્ત અને સમજણ આવી જાય પછી લાંબા ગાળે મળતું પરિણામ ટૂંકા ગાળામાં કેવી રીતે મેળવવું તે તમે જાતે વિચારી શકો છો.

અનુભવોનો ઉપયોગ કરતા રહીને તમે વધુ ને વધુ સારાં પરિણામો મેળવતાં થઈ જશો. જ્યારે તમારી અપેક્ષા નહીંવત્ હશે અને આગળ વધવા સતત તાકાત વાપરતા હશો ત્યારે જ આ બનશે. જો કે તે ચોક્કસ તમને ક્યારે મળે તે બાબતમાં કંઈ કહી શકાય નહીં, એક મહિનો પણ થાય અને વર્ષો પણ વીતી જાય.

તમે જાણો છો ? કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોને વર્ષો સુધી 'જેમ ના તેમ' રહેવા દેવામાં આવે પછી જ તમે તેનું શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ મેળવી શકો છો ? જેમ કે ચોખા. ચોખા જેમ જૂના હોય તેમ વધુ સારા, વાઈન(એક પ્રકારનો દારૂ)નું પણ એવું જ છે. જેમ વર્ષો જાય તેમ તેની

ગુણવત્તા વધુ ને વધુ સારી થતી જાય છે. કેટલીક એવી વસ્તુઓ છે જેને તમે વર્ષો સુધી સંઘરી રાખો, પછી એક સમયે અચાનક તેનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય છે. હકીકતમાં તે વસ્તુ બહારથી 'જેમ ની તેમ' દેખાય છે, પરંતુ તેની અંદર પ્રક્રિયા સતત ચાલુ જ હોય છે. તમારા લાખ પ્રયત્નો છતાં તમારામાં દેખીતો ફેરફાર તમને ન દેખાય તો પણ નિરાશ થયા વિના પ્રયત્નો ચાલુ જ રાખજો. તમારા પ્રયત્નોથી તમારી અંદરની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ જ રહેશે અને એક દિવસ તે, કદાચ અચાનક જ, પરિણામ દેખાડશે.

બીજું એક ઉદાહરણ લઈએ. શાળામાં બે પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓ હોય છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પાઠ્યપુસ્તકો સંપૂર્ણ વાંચી જાય છે. બે પૂંઠાં વચ્ચે જે કંઈ હોય તે શબ્દેશબ્દ વાંચી જાય છે. બીજા પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓ માત્ર અગત્યનું જ વાંચે છે અને તે યાદ રાખે છે. પરીક્ષામાં પૂછી શકાય તેવા પ્રશ્નો પર વધુ ધ્યાન આપે છે, બાકીનું ઉપરછલ્લું વાંચી જાય છે. ટૂંકા ગાળાની દૃષ્ટિએ, જે વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાલક્ષી મહત્ત્વના મુદ્દાઓ વાંચે અને યાદ રાખે તે વધુ અસરકારક સાબિત થશે. જ્યારે સંપૂર્ણ વિગતવાર વાંચનાર વિદ્યાર્થીઓ વિષયવસ્તુની સંપૂર્ણ સમજ કેળવશે. તેને પરિણામો લાંબા ગાળે મળશે. તેમણે વિષયને ઊંડાણપૂર્વક સમજ્યો હશે, તેથી તે લાંબા ગાળે નોંધપાત્ર પરિણામો મેળવી શકશે.

આ રીતે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરનારાઓ બહુ હોશિયાર જ હોય એ જરૂરી નથી. તેઓ લાંબી રેસના ઘોડાઓ છે. જો રસ્તામાં અધવચ્ચે ઊભા રહીને તે જોશે કે તેમણે શું મેળવ્યું છે ? તો કદાચ તેઓ નિરાશ પણ થશે, પરંતુ લાંબા ગાળે તે ચોક્કસ નક્કર પરિણામો મેળવશે. તેથી આવા વિદ્યાર્થીઓએ અધવચ્ચે પ્રયત્નો પડતા ન મૂકવા જોઈએ. અધવચ્ચે પ્રયત્નો પડતા મૂકનારને કંઈ જ મળતું નથી. તેમણે પોતાની ઈચ્છાશક્તિને નબળી પડવા ન દેવી જોઈએ. દુનિયામાં શરૂમાં નબળા ગણાતા ઘણા લોકો લાંબા ગાળે 'ધુરંધર' સાબિત થયા છે. આજે આપણે આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનને મહાન વૈજ્ઞાનિક તરીકે યાદ કરીએ છીએ, પરંતુ તેને પોતાની જાતને સાબિત કરવા માટે ખૂબ જ લાંબો સમય લાગ્યો હતો.

ભણતરમાં પણ આ એટલું જ લાગુ પડે છે. કેટલાંક મા-બાપો બાળક પાસેથી ટૂંકા ગાળાના તેજ પરિણામોની અપેક્ષા રાખે છે. ધોરણ એક થી ચાર કે પાંચથી સાતમાં જો બાળક તેજ ન નીવડે તો તે પોતાના બાળકની ક્ષમતાને ઓછી આંકવા લાગે છે. પરંતુ જાત-જાતની યુક્તિ- પ્રયુક્તિ વડે 'વધારે માર્ક' મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓ જિંદગીમાં સફળ થાય જ એવું જરૂરી નથી. ઊલટાનું, ટૂંકી રીતે વિચારવાની અને 'શોર્ટ કટ' દ્વારા પરિણામો મેળવવાની ટેવને કારણે આગળ જતાં તે કંઈ નક્કર મેળવી ન શકે, તેવું પણ બને છે.

વર્ગમાં બધાથી આગળ રહીને અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થી શિક્ષક સમજાવે તે તરત સમજી જાય છે, જવાબો ફટાફટ આપે છે. પ્રથમ નજરે, તે ખૂબ બુદ્ધિશાળી લાગે છે.

પરંતુ જો તેણે માત્ર ‘જવાબો’ જ યાદ રાખ્યા હશે અને વિષયને સંપૂર્ણ સમજવાની તસ્દી નહીં લીધી હોય તો આગળ જતાં - લાંબા ગાળે - તે પોતાની ધારણા મુજબનાં પરિણામો મેળવી નહીં શકે.

બધા કરતાં પહેલાં માહિતી મેળવનાર ટૂંકા સમયગાળાની દૃષ્ટિએ સારું કામ કરી શકે છે. એ જ રીતે પરીક્ષાલક્ષી મુદ્દાઓ જ વાંચનાર વિદ્યાર્થીને જો તે મુદ્દાઓ જ પરીક્ષામાં પુછાય તો સારા માર્ક મળશે. આ સર્વસામાન્ય નીતિ છે અને આવા લોકો સફળતાનાં ફળ પામે છે. આમ છતાં, મારી દૃષ્ટિએ તેઓ જીવનના પડકારોને ઝીલવાની સાચી શક્તિ મેળવશે જ તે બાબત ચોક્કસ કહી શકાય નહીં.

જો તેમને સારા જીવનસાથી અને સારું વાતાવરણ મળશે તો તે સફળ થશે. તેની સફળતાનો મુખ્ય આધાર તેને અનુકૂળ વાતાવરણ છે કે નહીં તેના પર રહેશે. વધુ અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં તે વધુ સફળ થશે પરંતુ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ તેને અકળાવનારી બની જશે. તેની સામે ટક્કર લેવામાં તે નિર્બળ સાબિત થઈ શકે, કારણ કે ક્યારેય તેણે જિંદગીમાં મુશ્કેલીઓ ‘મેળવી’ જ નથી. તેથી તેમાંથી બહાર નીકળવાનું તેણે જાણ્યું નથી. તેથી ઊલટું, જેની સફળતા ‘માત્ર અનુકૂળ સંજોગો’ના આધારે ન હોય તે લાંબા ગાળે વધુ સફળ સાબિત થાય છે. તેની સફળતાનો આધાર ‘બહારના સંજોગો’ નથી હોતા. તે એકધારી રીતે સફળ થતા જોવા મળ્યા છે. આવા લોકોમાં આંતરિક રીતે શક્તિસંચય વધુ થયો હોય છે અને એ જ તેની સફળતાનું સાચું કારણ હોય છે.

તમે જે જ્ઞાન મેળવ્યું છે તેમાંનું બધું જિંદગીમાં કામનું જ હોય તેવું નથી હોતું. એને આપણે ‘બિનજરૂરી જરૂરિયાત’ તરીકે ઓળખી શકીએ. તેથી ઊલટું, શાળામાં કેટલીક એવી વસ્તુ શીખવવામાં આવે છે જે પરીક્ષા માટે કામની નથી હોતી, પણ જીવનમાં ઉપયોગી હોય છે. જેણે શાળામાં આ બધી વસ્તુ શીખી હશે તેની ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ અસરકારકતા ઓછી નહીં થાય. તે ધીમે ધીમે વિકસતા રહીને ઘણા આગળ નીકળી જશે.

ટૂંકમાં, તમારે કોઈ વિષયમાં ઉપરછલ્લું જ્ઞાન મેળવીને તેમાં નિપુણ બનવાની કોશિશ ન કરવી જોઈએ. કદાચ ટૂંકા ગાળા માટે તમે તેમાં સફળ થાઓ પણ ખરા, પરંતુ લાંબા ગાળે તમારી સફળતા તેમાં નિશ્ચિત નથી હોતી.

૯. હવે પછી જે કરવું જોઈએ તે કરવા લાગો.

વ્યવસાયમાં પણ આ જ જરૂરી છે. જો તમે છૂટક વેપારી હશો તો ટૂંકા ગાળાનો નફો કમાવો સાવ સહેલો છે. જેમ કે બીજા વેપારીઓ ન વેચતા હોય તે તમે વેચો, કંઈક મફત ભેટ આપો, તુરત જ નફો મેળવવાના ઘણા રસ્તા છે. મર્યાદિત સમય માટે કોઈ ચીજ ઘણી લોકપ્રિય બની શકે. કેટલીક વસ્તુઓનું ખૂબ ટૂંકા ગાળામાં પુષ્કળ વેચાણ થઈ જાય છે અને તે પુષ્કળ નફો કમાવી આપે છે. જેમ કે ઉત્તરાયણમાં પતંગ, દિવાળીમાં ફટાકડા વગેરે. આવા વેપારમાં હરીફો પણ ઘણા ઊભા થઈ જશે. નવા લોકો જૂનાની નકલ કરવા લાગશે અને થોડા સમયમાં તે વેપારમાં કમાણી નહીં રહે. આવા વેપારમાં બહુ ટૂંકા ગાળા માટે લાભ મળી શકે, લાંબા ગાળા માટે નહીં.

ધારો કે શહેરની વચ્ચે તમારે એક હોટલ છે. હોટલના વ્યવસાયમાં એવું છે કે જો તમારા એંસી ટકા જેટલા રૂમ ભરાયેલા રહેતા હોય તો બીજા હરીફ ઊભા થાય છે. બાજુમાં નવી હોટલ ઊભી થતાં તમારી કમાણી એકાએક ઘણી ઘટી જાય છે. બીજી બાજુ, જો સિત્તેર ટકાથી ઓછા રૂમ ભરાયેલા રહેશે તો તમને તે પરવડશે નહીં. જો તમને ઓછા ગ્રાહકો મળશે તો પરવડશે નહીં અને વધુ ગ્રાહકો મળશે તો તમારા હરીફ ઊભા થશે. તેથી તમારે ગ્રાહકોની નિશ્ચિત સંખ્યા જાળવી રાખવી જરુરી થઈ પડે છે.

ધારો કે તમે એવી કોઈ જગ્યા શોધી કાઢો કે જ્યાં હોટલની જરૂરિયાત ઘણી હોય પણ કોઈ હોટલ ન હોય તો તમે મનોમન કહેશો "હું અહીં મારી હોટલ બાંધીશ અને ખૂબ કમાણી કરીશ." તમે હોટલ બાંધો છો, ખૂબ કમાવા લાગો છો, પણ તરત ત્યાં બીજી હોટલ પણ કોઈની ઊભી થઈ જશે. તમે બિનહરીફ હતા તે તમારી કમાણીનું મુખ્ય કારણ હતું, તે દૂર થતાં તમારો નફો ઘટી જશે. કોઈ એક જ મુદ્દાના આધારે કમાણી થતી હોય અને એ મુદ્દા પર તમારું વર્ચસ્વ નાબૂદ થઈ જાય તો તમારા માટે કમાવું અઘરું થઈ પડે છે.

હોટલ - ઉદ્યોગમાં તમારો એક વખતનો ગ્રાહક કાયમનો ગ્રાહક બની જાય તેવી તમારી સેવા, સગવડ તથા ભાવ હોવા જોઈએ. તમારા ગ્રાહકો હંમેશાં તમારી હોટલમાં જ આવે તેની તમારે ચોકસાઈ રાખવી પડે, તે માટે જરૂરી બધું જ કરવું પડે. તમારે ત્યાં તે વારંવાર આવે તેનું કારણ એ ન હોવું જોઈએ કે આજુબાજુ બીજે ક્યાંય કોઈ હોટલ નથી, પણ એ હોવું જોઈએ તે તમારા તરફથી મળતી સેવા, સગવડ તથા ભાવ તેને પસંદ હોય. લોકોની જરૂરિયાત વધુ હશે તે વિસ્તારમાં માત્ર તમારી જ હોટલ હશે તો તમે સારી સેવા અને સગવડ નહીં આપતા હો તો પણ તમારા નેવું ટકા જેટલા રૂમ ભરાયેલા રહેશે, પરંતુ જેવી બાજુમાં બીજી હોટલ ઊભી થઈ કે તરત તમારા બધા ગ્રાહકો ત્યાં જતા રહેશે.

ઘણી વખત આપણી યોજનાને અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે. જાણે ભગવાને આપણી પ્રાર્થના સાંભળી હોય એમ લાગે છે. તમે આગળ વધો છો અને તમારી યોજના

પ્રમાણે કામ શરૂ કરો છો. પરંતુ આ સમયે તમારે હવે પછી નવી ઊભી થનારી સંભવિત પરિસ્થિતિ વિશે પણ વિચારવું જોઈએ. અને તેમાં ઊભી થનારી જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા અત્યારથી જ તૈયારીઓ કરવી જોઈએ. તમારા માટે વાતાવરણ સારું હોય કે ખરાબ, બજારમાં તેજી હોય કે મંદી, તમારી પ્રોડક્ટ કે સેવા લાંબા સમય સુધી તમને એકધારી આવક મેળવી આપે એવું તમે ઈચ્છતા હો તો આ રીતે વિચારવું જરૂરી છે. કદાચ આ તમને બહુ નાનો મુદ્દો લાગે પરંતુ તે ઘણો મહત્ત્વનો મુદ્દો છે.

૧૦. જ્યારે બધું અનુકૂળ હોય ત્યારે પ્રેમનાં બી વાવો.

મેં અત્યાર સુધી માત્ર મુશ્કેલીના સમયમાં શું કરવું જોઈએ એ જ કહ્યું છે, પરંતુ અનુકૂળ પરિસ્થિતિ પણ મહત્ત્વની છે જ. બધું બરાબર ચાલતું હોય, તમારી અપેક્ષા મુજબ થઈ રહ્યું હોય ત્યારે તમને થશે 'અહીં અપરાજેય વિચારશૈલીનું શું કામ છે ?' તમને કોઈ સમસ્યા નથી તેથી તમારે તેની જરૂર નથી તેવું તમે માનશો. પરંતુ તમે ભૂલી જાઓ છો કે આજે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ છે તે કાયમી અનુકૂળ રહેવાની નથી.

જયારે તમને બધું અનુકૂળ હોય ત્યારે આવનારા સંભવિત ખરાબ સમયને પહોંચી વળવા તમારે પૂર્વતૈયારી કરવી જોઈએ. મુશ્કેલીના સમયમાં તમારી ભીતર જોવાની તમને ભરપૂર તક મળે છે. તમારી જાત વિશે વિચારવાનો તમને પુષ્કળ સમય હોય છે. તમે ઊંડાણપૂર્વક વિચારી શકો છો. મુશ્કેલીનો સમય તાલીમનો સમય હોય છે.

સારા સમયમાં તમારે શું કરવું જોઈએ તે ખાસ વિચારો. તમારી સામે કોઈ મુશ્કેલી નથી, પડકાર નથી તો તમારે શું કરવું જોઈએ ? તમારે એકલાએ જ માત્ર સફળતાના લાભ ભોગવવાના બદલે બીજાઓ તરફ તમારે જોવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક હેતુઓમાં વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ, 'સત્યના સિદ્ધાંતો'માં તમારી શક્તિઓ રોકવી જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં, તમારે લોકોને પ્રેમ આપવો જોઈએ.

તમે સારા સમયમાં પ્રેમનાં – સ્નેહનાં બી વાવ્યાં હશે તો મુશ્કેલીમાં તમને સહાયરૂપે તે ઊગી નીકળશે. તમારો સારો સમય ચાલતો હોય ત્યારે બીજાઓનો મુશ્કેલ સમય ચાલતો હોય એમ બની શકે. તમે તેને દિલથી મદદ કરો, સારી ભાવનાથી તેમની પડખે ઊભા રહો. તેથી તમે જ્યારે મુશ્કેલીમાં આવશો ત્યારે તમારી પડખે ઊભા રહેનારા આપોઆપ મળી આવશે. ટૂંકમાં, ખરાબ સમયમાં તમારી જાતને ઢીલી ન પડવા દો અને સારા સમયમાં તેને અક્કડ ન થવા દો. તમને બીજાને મદદ કરવાની તક મળી છે, ઈશ્વરે તમને સામર્થ્ય આપ્યું છે તો પ્રેમથી મદદ કરો. જે જે આપે છે તે તે મેળવે છે - આ જગતનો અદૃશ્ય નિયમ છે.

લોકો મુશ્કેલીમાં હોય છે ત્યારે પોતાની પાસે શું નથી તેની ફરિયાદો કરે છે. પોતાની કમનસીબીને આગળ ધરે છે. બીજાની મદદ લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ જેવા તે મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળે છે અને સફળતા પામે છે ત્યારે બધું ભૂલી જાય છે અને કહે છે : "સફળતા માત્ર મારા પ્રયત્નોથી જ મેં મેળવી છે." તે બધાને ભૂલી જાય છે. પછી ફરીથી જ્યારે તે મુશ્કેલીમાં ફસાય છે ત્યારે તેને મદદ કરનાર કોઈ મળતું નથી. તમારા જીવનમાં ખરેખર આ બન્યું છે કે નહીં તે જોઈ લો.

પોતાના સામર્થ્ય અને આવડત પર ઘમંડ રાખનારાને જ્યારે પ્રેમ અને મદદ મળે છે ત્યારે તે એમ માને છે કે મારી સફળતાને કારણે મને આ બધું મળી રહ્યું છે. તે પોતાને જ બધાના કેન્દ્રસ્થાને સમજે છે. તેના હોદ્દા કે સામર્થ્યને કારણે બધા તેની પાસે કદાચ ચૂપ રહે, પણ હકીકતમાં તે બધાની નજરમાં કેન્દ્રસ્થાને રહેલો વિદૂષક લાગે છે. તે પોતાની જાતને ઘણી લોકપ્રિય માને છે, પરંતુ બે ઘડી ઊભા રહીને ક્યારેક તે આજુબાજુ જુએ છે તો ત્યાં કોઈ હોતું નથી. પોતે એકલો જ હોય છે. બધા દૂરથી નાટક જોતા હોય તેવું તેને લાગે છે. પછી જ્યારે તે મુશ્કેલીમાં મુકાય છે ત્યારે તેનો સામનો કરી શકતો નથી અને બધાને પૂછવા લાગે છે : "મેં ક્યાં ભૂલ કરી ?"

બીજી બાજુ, પોતાના આનંદના સમયગાળામાં પણ જે બીજાની મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિને ભૂલતા નથી તે સતત પ્રેમના બીનું વાવેતર કરતા રહે છે. તેઓ જ્યારે મુશ્કેલીમાં આવશે ત્યારે કોઈ ને કોઈ તેનો હાથ ઝાલનારો મળી આવશે. આમાં કોઈ અપવાદ નથી. પ્રેમાળ હૃદયની વ્યક્તિ બીજા લોકોમાં રસ લે છે. તેના તરફ ઘણા લોકોની આશાભરી મીટ મંડાય છે અને તેના હૃદયમાં પણ નીતિમયતાનો - અંતઃચેતનાનો વિકાસ થાય છે. તેની આ સદ્‌ભાવનાનો પડઘો બીજા લોકોમાં પણ પડે છે. તેને જ્યારે પણ મદદની જરૂર પડે ત્યારે બધા મદદ કરવા તત્પર રહે છે. કોઈને મદદ કરીને ખરેખર તો આપણે આપણને જ મદદ કરતા હોઈએ છીએ, એ ભૂલવું ન જોઈએ.

સ્વ-બળથી સફળ થનારા લોકોએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જાત પરનો કાબૂ તેમણે ગુમાવવો ન જોઈએ અને નાની નાની સફળતાથી સંતોષ માનવો ન જોઈએ.

૧૧. તમારું ધ્યેય થોડું વધુ ઊંચુ રાખો :

કેટલાક લોકો એવા જોવા મળે છે કે લગભગ એંશી ટકા સફળતા મેળવ્યા પછી અચાનક નિષ્ફળતાની ગર્તામાં ગબડી પડે છે. પોતાનાં ધ્યેય સુધી પહોંચવાની તૈયારી જ હોય, પર્વતની ટોચ હાથવેંતમાં જ હોય, ત્યાં જ એ નીચે પટકાય છે. આ પુસ્તક વાંચનારના ઘણાના જીવનનો આ અનુભવ હશે.

આવું ઘણાના જીવનમાં બનતું જોવા મળે છે. આનો ઉકેલ તમે ન મેળવી શકો તો તમને સફળતા ન મળી શકે. જે લોકો પોતાને અમુક ઊંચાઈ સુધી જ પહોંચવા કાબેલ સમજે છે તેમને મોટે ભાગે તો પ્રાપ્તિ અંગે અજાગૃત મનમાં ડર હોય છે. આવા લોકો જ્યારે પોતાની સમક્ષ સફળતાની શક્યતા જુએ છે ત્યારે જ તે હિંમત હારી જાય છે અને પોતાની અંદર નિષ્ફળતાનાં બી વાવી દે છે. આમ થવાનું કારણ છે કે 'સંપૂર્ણ સફળતા' પ્રાપ્ત કરવાથી તે ઘણા ડરતા હોય છે. "હું સંપૂર્ણ સફળ થઈ શકીશ કે નહીં ?" એ વિચારથી તે વ્યથિત હોય છે. પર્વતની ટોચ તરફ આગળ વધતાં વધતાં તે સતત એ જ વિચારતા હોય છે કે, "હું ટોચ પર ખરેખર પહોંચી શકીશ કે નહીં ?" હકીકતમાં આવા વિચારોને કારણે જ તે એવી ભૂલ કરે છે કે તે નીચે ગબડી પડે છે. બધું હાથવેંતમાં હોય છે, પણ બધું હાથમાંથી સરી પડે છે. સમસ્યા તેની ઈચ્છાશક્તિમાં છે. એમનામાં ગમે તેટલી શક્તિ અને આવડત હોય તો પણ પર્વતની ટોચથી તે માનસિક રીતે ઘણા દૂર હોય છે, પોતાની જાતને તે ત્યાં કલ્પી શકતા નથી. તેથી જ નીચે ગબડી પડે છે.

પતિ-પત્ની બન્ને નોકરી કરતાં હોય તો પતિ 'કહે' છે કે તેની પત્ની તેની કંપનીમાં આગળ વધે, ઊંચા હોદ્દા પર પહોંચે એવું તે ઈચ્છે છે. પરંતુ જો અંદરથી એને એવું થતું હશે કે મારા કરતાં મારી પત્ની આગળ નીકળી જાય તો સમાજમાં કે મિત્રો પાસે મારું માન શું રહે ? વગેરે. તો તેના અજાગૃત મનમાં પત્ની આગળ ન વધે તેવી ઈચ્છા થશે અને તે કોઈ એવું પગલું ભરશે, જેનાથી તેની પત્નીને આગળ વધવામાં મોટી અડચણ ઊભી થાય. ક્યારેક આવું પણ બને છે.

જેણે સાચી સફળતાનો સ્વાદ જિંદગીમાં માણ્યો નથી તેના જીવનમાં આવું વધારે બને છે. તે બહુ સફળ બની શકે છે, એવું તેનું મન સ્વીકારતું નથી. તેથી તેના મનમાં એક ડર પેદા થાય છે અને સફળતાથી તેનું અજાગૃત મન દૂર થવા કોશિશ કરે છે. નિષ્ફળ જવાના ડરને કારણે તે સફળતાથી ભાગે છે. સફળતા હંમેશાં એક જવાબદારી ઊભી કરે છે. જે વ્યક્તિ પોતાને મનથી તે જવાબદારી નિભાવવા જેટલી સક્ષમ ન સમજતી હોય, હાથવેંતમાં સફળતા હોય તોપણ તે તેનાથી ભાગવાની કોશિશ કરે છે. વાસ્તવિકતામાં તે સફળતાના નાના 'ટુકડા'ઓથી પોતાની જાતને સાબિત કરવા મથે છે, પરંતુ 'સંપૂર્ણ સફળતા'થી તે ડરે છે. તમે ધ્યાનથી જોશો તો તમારી આજુબાજુ આ જોવા મળશે.

આવી પરિસ્થિતિમાં લોકોએ એ વિચારવું જોઈએ કે તેમની સામેનો પર્વત માઉન્ટ એવરેસ્ટ નથી, આ તો એક નાનકડો પર્વત માત્ર છે અને તેનાથી પણ મોટા પર્વતો તેની પાછળ જ છે. મારી અગાઉ આસાનીથી ઘણા લોકોએ આ પર્વત સર કર્યા છે, તે બધા મારાથી વધુ બહાદુર કે વધુ શક્તિશાળી ન હતા. મારે તો હજુ આનાથી ઊંચા પર્વતો સર કરવાના છે. ઊંચા પર્વતને જોશો તો નીચા પર્વત આસાનીથી સર થશે.

હંમેશાં વધુ ઊંચા ધ્યેયને નજર સમક્ષ રાખશો તો તમારું વાસ્તવિક ધ્યેય તમે આસાનીથી હાંસલ કરી શકશો. રસ્તામાં ખરેખર થોડીઘણી નિષ્ફળતાઓ મળશે તો પણ તે તેને આગળ વધતા અટકાવી નહીં શકે.

વિદ્યાર્થીઓમાં કેટલાક એવા જોવા મળશે કે પરીક્ષાના પેપરમાં લખવાનું પૂરું થાય એટલે જાણે "હાશ... છૂટ્યા"ની લાગણી સાથે શાળામાંથી ભાગીને બહાર આવતા રહેશે. એક ભાર હળવો થયાની લાગણી તે અનુભવશે. આવા વિદ્યાર્થીઓ મહામહેનતે એક ચિંતાભરી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવ્યા હોય છે, તેથી તે આવતી કાલના 'પેપર' વિશે વિચારવાની તસ્દી નહીં લે. બીજા એવા પણ વિદ્યાર્થીઓ છે જે પેપર લખીને આવ્યા પછી સ્વસ્થ રહીને બીજા દિવસની પરીક્ષાની તૈયારીમાં લાગી જશે. આવા વિદ્યાર્થીઓ જલ્દી મુશ્કેલીમાં નહીં મુકાય. એક નાનકડા ધ્યેયને પાર પાડ્યા પછી આગળના ધ્યેયનો વિચાર કરવો જોઈએ. ધ્યેયને સ્વસ્થતા અને સ્થિરતા વડે હાંસલ કેવી રીતે કરી શકાય તે તમારે શીખી લેવું જોઈએ. 'થોડું' મેળવીને અટકી જનારાને 'વધુ' કેવી રીતે મળી શકે ?

૧૨. થોડી બાંધછોડ કરો અને મુશ્કેલીમાંથી ફાયદા મેળવો.

અપરાજેય વિચારશૈલી એક રીતે જ્યુડોને મળતી આવે છે. તમારા વિરોધીને પછાડવા માત્ર તમારા એકલાની જ શક્તિનો ઉપયોગ ન કરો, તમારા વિરોધીની શક્તિનો પણ ઉપયોગ કરો. તમારી સમક્ષ ઊભેલી મુશ્કેલીઓમાંથી જ વાંસની જેમ શક્તિની નવી નવી ગાંઠો બનાવતા જાઓ. તકલીફોમાંથી કંઈક કામની વસ્તુ મેળવતા રહો.

તમારી એકલાની શક્તિથી તમે કદાચ ઓછું મેળવી શકશો, પરંતુ તમારી આજુબાજુમાંથી શક્તિ 'પ્રાપ્ત' કરીને તમે ઘણું વધારે મેળવી શકશો. જ્યુડોમાં વિરોધી જેટલી વધુ તાકાતથી તમારા પર હુમલો કરે એટલું જ તેને નુકસાન થાય તેવી ચાલાકી કરવામાં આવે છે. વિરોધીની તાકાતથી પોતાનું પરિણામ કેવી રીતે હાંસલ કરવું તે જ જ્યુડોની કળા છે. તમારા વિરોધીમાંથી પણ તમે શક્તિ મેળવી શકો છો. કોઈ વ્યક્તિ થકી તમને પરેશાની હોય તો તેની જ તાકાત તમને તમારાં ઈચ્છિત પરિણામો મેળવી આપે તેવું કંઈક શોધી કાઢો. કોઈ પણ બાબતમાં એક જ દિશામાં અક્કડ બનીને વિચારવાનું છોડી દો. થોડી બાંધછોડ કરીને પરિસ્થિતિને તમારી તરફેણમાં બદલી નાંખો. આ રીતે વિચારવાની ટેવ પાડશો તો તમે વધુ ને વધુ આગળ વધી શકશો.

હવે પછી તમારે શું કરવાનું છે તે વિચારો, આવનારા સમયને જુઓ, આગોતરી – જરૂરી તૈયારી રાખો. સમસ્યાને ચારેબાજુથી જુઓ, ગણતરી કરો, જરૂર પડ્યે થોડી

બાંધછોડ કરો. તમારા હેતુ પાર પાડવા તમને ક્યાંથી મદદ મળી શકે તેમ છે તે જુઓ, તેનો ઉપયોગ કરો, તમારી મુશ્કેલી આસાન બની જશે.

૧૩. રોજ-બ-રોજની જિંદગીમાં સફળતા

મેં “સ્નો-બૉલની અસર” ૧ વિશે અગાઉ લખ્યું છે. હું જે અત્યારે કહું છું તે પણ એ જ છે. કોઈ પરિસ્થિતિ તમારા માટે ફાયદાકારક હોય પરંતુ બધું પલટાઈ જાય ત્યારે જો તમે તેમાંથી ફાયદો ન મેળવી શકો તો, કમ-સે-કમ તેમાંથી તમારે કોઈ પાઠ તો શીખવો જ જોઈએ. તેનો વધુ પ્રગતિના મોટા વટવૃક્ષ માટે બિયારણ તરીકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગમે તે બને, તેને તમારા અનુભવના ભાથામાં ભરી લો. આમ કરવાથી તમારી જિંદગી આનંદમય બની જશે એટલું જ નહીં પણ તમે એક પછી એક વિજય પ્રાપ્ત કરતા જશો.

અત્યારે તમને જિંદગીને જોવાનો આ દૃષ્ટિકોણ હકારાત્મક વિચારશૈલીથી જુદો લાગશે, પરંતુ છેવટે પરિણામ તો એક જ મળે છે. હકારાત્મક વિચારશૈલી દર્શાવે છે કે દુનિયામાં ચિંતા જેવી કોઈ ચીજ નથી, દુષ્ટતા જેવી પણ કોઈ ચીજ નથી અને એ દૃષ્ટિકોણ તમને ઉજાસના પ્રદેશમાં દોરી જાય છે. આ વિચાર માત્ર અને માત્ર ઉજાસ માટે, પ્રકાશ માટે, ઊજળી બાજુ વિશે જ છે. જિંદગીનો મતલબ દુનિયામાં રોજ-બ-રોજ આવતા ને જતા વિધ-વિધ અનુભવોમાંથી માત્ર ઉજાસ શોધતા શીખવાનો જ છે.

કોઈપણ વસ્તુની હંમેશાં ઊજળી બાજુ જોવી એ હકારાત્મક વિચારશૈલી છે, જ્યારે અહીં તો દરેક વસ્તુમાંથી, દરેક અનુભવમાંથી ઉજાસને શોધતા રહેવું એ જ જીવનનો અર્થ છે તેવી સમજણ કેળવવાની વાત છે. બન્ને અલગ બાબત છે છતાં પરિણામ તો એક જ છે. હકારાત્મક વિચારશૈલી તમને તરત જ સભાનતાના ઉચ્ચ સ્તર પર મૂકી દે છે, તમે તેના સહારે આગળ પણ વધી શકો છો. પરંતુ તમારો વિકાસ છીછરો બની રહેશે, કારણ કે તમે વસ્તુની માત્ર ઊજળી બાજુ જ જુઓ છો, તેને સંપૂર્ણ જોતાં નથી.

જ્યારે અહીં તો વાત છે વસ્તુને સંપૂર્ણ રીતે જોઈને તેમાંથી જે કંઈ પ્રકાશમય મળી શકે તે શોધતા રહેવાનો. અહીં સંપૂર્ણ વસ્તુનો સ્વીકાર છે, માત્ર તેની ઊજળી બાજુનો જ સ્વીકાર નથી. તમને રોજ-બ-રોજના જીવનમાં જે કંઈ વિઘ્નો મળે, પછડાટો મળે, નિષ્ફળતા મળે તો પણ તમે તેમાંથી તેની ઊજળી અને કાળી બન્ને બાજુના સ્વીકારથી મજબૂતાઈ મેળવતા જશો તો તે તમારા આત્માના ‘સ્નાયુ’ બની જશે, તમારા આત્માને તે વધુ મજબૂત બનાવશે.

તમે આમ કરવામાં સફળ થશો તો અનુભવશો કે તમે ખરેખર એક મજબૂત અને અડગ મન મેળવ્યું છે. અપરાજેય વિચારશૈલીનું એક પાસું એ છે કે અડગ મન અભેદ્ય કિલ્લા જેવું હોય છે. તેને મુશ્કેલીઓ ભેદી શકતી નથી. જ્યારે તમારી સમક્ષ મુશ્કેલીઓ આવશે ત્યારે તે અડગ મન તેને પોતાની ભીતર લઈ લેશે અને તેનું આત્માના પોષણ તરીકે રૂપાંતર કરી નાંખશે. તેને માટે દુનિયાની કોઈ ચીજ, પછી ભલે તે આનંદના રૂપમાં હોય તે મુશ્કેલીના રૂપમાં હોય – નકામી નહીં હોય. અપરાજેય વિચારશૈલીને તમે અમલમાં મૂકો છો ત્યારે તમે તમારી આજુબાજુ એક પડકારજનક નજર માંડો છો, મુશ્કેલીઓ અને તકલીફોને શોધો છે અને જેવી તે તમને મળે કે તરત તેમાંથી શક્તિ મેળવો છો ! આ છે ચમત્કાર અપરાજેય વિચારશૈલીનો. અપરાજેય વિચારશૈલી એવું મન તૈયાર કરે છે જે ક્યારેય હાર માનતું નથી, હા ક્યારેય નહીં !

જ્યારે કોઈ તમને એમ કહે કે તમારું મન હાર ન માને તેવું અડગ છે, કારણ કે તેમ કરવામાં તમને ઘણા બધા લોકોની મદદ મળી છે ત્યારે તમે નમ્ર બનજો. તમારી સિદ્ધિને માત્ર સ્વ-બળે મેળવેલી ગણાવશો નહીં. તેને અગણ્ય લોકોની અને ભગવાનની મદદરૂપે જ ગણાવજો. જેમ વધુ આગળ વધો તેમ તમારે વધુ ને વધુ નમ્ર બનતા જવાનું છે. મુશ્કેલીને જોઈને તમને તેમાંથી પ્રાપ્ત થનારી શક્તિ દેખાવી જોઈએ, તેનાં મીઠાં ફળ દેખાવાં જોઈએ. હવે તમારે કોઈ પણ મુશ્કેલીથી ડરવાની જરૂર નથી. તકલીફો આવે ત્યારે તેને પ્રેમથી તમારા હૃદયમાં આવકારો, તેને તમારી મિત્ર ગણો. તે તમને કંઈક શીખવવા આવી છે, કંઈક 'આપવા' આવી છે તેવી ભાવનાથી તેનું સ્વાગત કરો. તમારામાં ચમત્કાર થશે. તમે અનુભવશો કે તમે વધુ ને વધુ મજબૂત થઈ રહ્યા છો. તમારું મન વધુ સ્વસ્થ અને અડગ બની રહ્યું છે. હવે 'હાર' જેવી કોઈ બાબત તમારા જીવનમાં ક્યાંય દેખાતી નથી. તમારો આત્મા હવે વધુ ને વધુ સમૃદ્ધ થતો જાય છે. તમને ઈશ્વરની કૃપાથી મનને 'અપરાજેય' (જેને કોઈ જીતી ન શકે તેવું !!) બનાવવાની જડીબુટ્ટી મળી ગઈ છે. તમારી દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ છે.

મુશ્કેલી ગમે તે ચહેરો લઈને આવે – આર્થિક, માનસિક, સામાજિક કે શારીરિક – ગમે તે હોય તમે તમારી ભીતર નજર માંડજો, અંતર્શોધ કરજો અને તે સમયનો મહત્તમ ફાયદો ઉઠાવજો. તમારા આત્માને વધુ મજબૂત બનાવવાની આ તક છે તેમ માનજો. તેમ કરવાથી તમને એક હકારાત્મક દિશા મળશે અને તે પરિણામ આપશે.

તમારે ભગવાન બુદ્ધના અંત:દર્શનનું તત્ત્વજ્ઞાન તથા હર્મેસની હકારાત્મકતાના તત્ત્વજ્ઞાન - બન્નેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યારે બધું તમારી વિરુદ્ધ જાય ત્યારે ભગવાન બુદ્ધના અંત:દર્શનના તત્ત્વજ્ઞાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરજો તેમાંથી તમને શકિત મળશે અને જ્યારે બધું તમારી અનુકૂળતા મુજબ થતું હોય ત્યારે હર્મેસએ જણાવ્યા

પ્રમાણે વધુ પ્રગતિ અને વિકાસના ઊંચા ધ્યેયોને હાંસલ કરવા પ્રયત્ન કરજો. પ્રાપ્ત કરેલી શક્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ કરજો. 'ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફૉર રિસર્ચ ઈન હ્યુમન હેપ્પીનેસ' સંસ્થા ખાતે આ બન્ને - અંત:દર્શન અને વિકાસ - શીખવવામાં આવે છે. તેના અસરકારક ઉપયોગ દ્વારા તમે હંમેશાં સફળતા પામો છો.

દર વર્ષે વધુ ને વધુ વિકાસ સાધવાનું ધ્યેય રાખો. મુશ્કેલીની પીડા ભોગવ્યા પછી, અંત:દર્શન કરવાથી કે જમા-ઉધાર પાસાને જોવાથી વધુ આગળ તમારે જવાનું છે. તમારા તરફ આવતા તોફાનમાંથી તમારે શક્તિ મેળવતા રહેવાનું છે. તોફાનમાં માથું ઝુકાવી દઈને તે પસાર થઈ જાય પછી 'હતા તેવા ને તેવા' તમારે રહેવાનું નથી. મુશ્કેલીઓનું ઊર્જામાં રૂપાંતરણ કરતા રહીને તેને તમારામાં સમાવતા રહેવાનું છે. પસાર થતાં વર્ષો સાથે તમારે પણ વધુ આગળ ને આગળ વધતા રહેવાનું છે. ધોધમાર વરસાદથી કદાચ કાચા મકાનોને નુકસાન થઈ શકે, પણ નદી તો એમાંથી તાકાત મેળવે છે. સૂસવાટા ભર્યા પવનથી વૃક્ષોને નુકસાન થઈ શકે છે, પણ પવનચક્કી તો તેમાંથી ભરપૂર શક્તિ મેળવે છે. વૃક્ષને માટે દુશ્મન એવા પવનના 'જોર'માંથી ફાયદો મેળવવાનું પવનચક્કીએ શીખી લીધું છે. પવનનું જોર જેમ વધુ, તેમ પવનચક્કી તેનો વધુ ફાયદો મેળવે છે.

તમે વાંસને યાદ રાખો. મુશ્કેલીના સમયમાં તે શક્તિસંચય કરતો રહે છે. તમે વૃક્ષને યાદ રાખો. ગમે તેવી કઠણ જમીન તેને આગળ વધતાં રોકી શકતી નથી. તમે પવનચક્કીને યાદ રાખો. તે દુશ્મનની તાકાતનો ઉપયોગ કરી શક્તિ મેળવતી રહે છે. તમે પણ તમારી રોજ- બ-રોજની જિંદગીમાં નાનીમોટી મુશ્કેલીઓમાંથી શક્તિ મેળવવાની ટેવ પાડજો.

આ પુસ્તકના અંતમાં મારે એટલું જ કહેવાનું છે કે જીવનમાં અંત:દર્શન અને વિકાસ – બન્ને તત્ત્વજ્ઞાનોનો ઉપયોગ કરશો તો તમે અપરાજેય બની શકશો – તમને કોઈ હરાવી નહીં શકે !

અનુલેખ

આ પુસ્તક ‘હેપ્પી સાયન્સ’ના સભ્યો માટે જૂન-જુલાઈ ૧૯૮૯માં આયોજિત ચાર સાપ્તાહિક સત્રોના આધારે લખવામાં આવ્યું છે. અલગ અલગ દૃષ્ટિકોણ અને અલગ અલગ ઉદાહરણો દ્વારા રોજ-બ-રોજની જિંદગીમાં જીત કેવી રીતે મેળવી શકાય છે તે મેં અહીં દર્શાવ્યું છે. આ પુસ્તક સફળતા, જિંદગી, ખુશી અને ઉજાસ મેળવવાની રીત વિશે નવા વિચારો દર્શાવે છે.

આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ તત્ત્વજ્ઞાન સ્વ-દર્શન અને વિકાસને સાંકળે છે. જિંદગીને તેમાં ઊંડાણપૂર્વક જોવામાં આવી છે. અનુભવજન્ય વિવેક- કૌશલ્યનાં તમને આ પુસ્તકમાં દર્શન થશે. આ પુસ્તકમાં ‘હેપ્પી સાયન્સ’ના શિક્ષણનો અર્ક સમાયેલો છે. જેમને સફળ થવું છે તે દરેક માટે આ પુસ્તક અનિવાર્ય છે.

રયુહો ઓકાવા

હેપ્પી સાયન્સ

લેખક વિશે

રયુહો ઓકાવા 'હેપ્પી સાયન્સ'ના સ્થાપક અને આધ્યાત્મિક ગુરુ છે. તેણે તેનું જીવન ચેતના જગતમાં સંશોધન અને માનવીય સુખ મેળવવાના રસ્તાઓ શોધવા પાછળ સમર્પિત કરેલું છે.

તેનો જન્મ તોકુશિમા, જાપાનમાં ૧૯૫૬માં થયેલો. યુનિવર્સિટી ઓફ ટોકયોમાં સ્નાતક બન્યા પછી તે ટોકયો સ્થિત એક મોટી વ્યાપારી પેઢીમાં જોડાયા હતા તથા ન્યૂ યૉર્કની સિટી યુનિવર્સિટી ખાતે ગ્રૅજ્યુએટ સેન્ટરમાં તેમણે આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. ૧૯૮૬માં તેણે કારકિર્દીનો ત્યાગ કરીને 'હેપ્પી સાયન્સ'ની સ્થાપના કરી હતી.

તે 'હેપ્પી સાયન્સ'ના આધ્યાત્મિક વર્કશૉપ તૈયાર કરે છે. જેનો લાભ તરુણોથી માંડીને બિઝનેસ એક્ઝિક્યુટીવ સુધીના દરેક ક્ષેત્ર અને દરેક ઉંમરના લોકો લે છે. લોકો આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક આચાર- વિચાર અપનાવે તેવું શિક્ષણ આપવામાં તે તેના વિવેક-કૌશલ્ય, અનુકંપા અને સમર્પણ માટે જાણીતા છે.

'હેપ્પી સાયન્સ'ના સભ્યો તેના ઉપદેશને અનુસરે છે તથા મદદની જરૂર હોય તેવા લોકો વચ્ચે તેમના ઉપદેશોનો પ્રસાર કરે છે.

તે 'ધ લોઝ ઑફ ધ સન', 'ધ ગોલ્ડન લોઝ', 'ધ લોઝ ઑફ ઈટર્નિટી', 'ધ એસેન્સ ઑફ બુદ્ધીઝમ', 'ધ સ્ટાર્ટિંગ પૉઈન્ટ ઑફ હેપ્પીનેસ' અને 'લવ, નર્ચર ઍન્ડ ફરગેટ' જેવા પુસ્તકોનાં લેખક છે, ઉપરાંત તે સામયિકોમાં પણ લખે છે. તેમણે પોતાનાં કાર્યોને દર્શાવતી ફિલ્મનું પણ નિર્માણ કર્યું છે, જેમાં એનીમેશનનો પણ ઉપયોગ પણ થયો છે.

‘હેપ્પી સાયન્સ’ શું છે ?

‘હેપ્પી સાયન્સ’ એ આત્મશુદ્ધિ અને ગહન વિવેક-કૌશલ્યને પામવાનું લક્ષ્ય ધરાવતા લોકોની સંસ્થા છે. ‘હેપ્પી સાયન્સ’ સત્યનો પ્રકાશ પ્રસારે છે અને તેનો ઉદ્દેશ આ પૃથ્વી પર આદર્શ સમાજવ્યવસ્થા સ્થાપવાનો છે.

‘હેપ્પી સાયન્સ’નું શિક્ષણ ભગવાન બુદ્ધના ચેતનાતત્ત્વ પર આધારિત છે. આધ્યાત્મિક વિવેક-કૌશલ્ય તથા ‘પ્રેમ - જે આપે છે’ નું આચરણ આ બે મુખ્ય આધાર સ્તંભો છે.

અહીં સભ્યો જે શીખે છે તેના આધારે દરરોજ ભગવાન બુદ્ધના સત્યના નિયમનો અભ્યાસ તથા સ્વ-દર્શનનો સતત મહાવરો કરે છે. આ રીતે તે જીવન વિશે એક ઊંડી સમજણ કેળવે છે, સમાજને ઉપયોગી નેતૃત્વ માટે જરૂરી ગુણવત્તાનું નિર્માણ કરે છે, કે જેથી તે સમાજ વિશ્વના વિકાસમાં યથોચિત ફાળો આપી શકે.

સ્વ-વિકાસના કાર્યક્રમો

દરેક શાખામાં વિડિયો આધારીત વક્તવ્યો તથા ધ્યાનનાં સત્રોનું આયોજન થાય છે. સત્રોમાં ભાગ લઈને તમે :

- જીવનના હેતુને જાણી શકો છો.
- પ્રેમના સાચા અર્થને સમજી શકો છો.
- સફળતાના નિયમો જાણી શકો છો.
- તમારા આત્માનાં કાર્યોને સમજતાં શીખી શકો છો.
- ધ્યાન અને પદ્ધતિઓના મહત્ત્વને જાણી શકો છો.
- મનની શાંતિ જાળવી રાખતાં શીખી શકો છો.
- જીવનના પડકારોને કેવી રીતે પહોંચી વળવા તે શીખી શકો છો.
- ઉજ્જવળ ભવિષ્યનું ઘડતર કેવી રીતે કરવું તે શીખી શકો છો. ઉપરાંત અન્ય ઘણું મેળવો છો.

શાંતિમય ધ્યાન

સત્યના માર્ગે આગળ વધવા ઈચ્છનાર માટે અહીં શૈક્ષણિક તકો પૂરી પાડવામાં આવે છે. જાપાનમાં અંગ્રેજી બોલનારાઓ માટે 'હેપ્પી સાયન્સ' શાંતિમય ધ્યાનનું આયોજન કરે છે. જીવનના પ્રશ્નોને ઉકેલવાની ચાવીઓ તમે અહીં મેળવો છો, જેનાથી જીવનમાં મનની શાંતિ તમે મેળવી શકો છો.

વધુ માહિતી માટે અમારી શાખાનો અથવા તમારા નજીકના વિસ્તારના અમારા સંપર્કસ્થાનનો સંપર્ક કરો.

‘હેપ્પી સાયન્સ’

આંતરરાષ્ટ્રીય મુખ્ય કાર્યાલયો :

ટોક્યો
૧-૨-૩૮ હીગાશી ગોટાન્ડા
શીનાગાવા, ટોક્યો ૧૪૦-૦૦૨૨, જાપાન
ટેલિ.: ૮૧-૩-૫૪૩૭-૨૭૭૭
ફૅક્સ : ૮૧-૩-૫૪૩૭-૨૮૦૬
ઈ-મેઈલ: tokyo@happy-science.org
www.kofuku-no-kagaku.or.jp/en

ઉત્તર અમેરિકા:
ન્યૂ યૉર્ક
ફ્રેન્કલીન સ્ટીટ્ર,
ન્યૂ યૉર્ક, એન વાય ૧૦૦૧૩, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૨૧૨-૩૪૩-૭૯૭૨
ફૅક્સ : ૧-૨૧૨-૩૪૩-૭૯૭૩
ઈ-મેઈલ: ny@happy-science.org
www.happyscience-ny.org

લૉસ એન્જેલેસ
૧૫૯૦ ઈ. ડેલ મૅર બીએલવીડી.,
પાસાડેના, સીએ ૯૧૧૦૬, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૬૨૬-૩૯૫-૭૭૭૫
ફૅક્સ : ૧-૬૨૬-૩૯૫-૭૭૭૬
ઈ-મેઈલ: la@happy-science.org
www.happyscience-la.org

સાઉથ બે
૨૩૪૦ સેપુલવેડા બીએલવીડી., બી,
ટોરેન્સ, સીએ ૯૦૫૦૧, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૩૧૦-૫૩૯-૭૭૭૧
ફૅક્સ : ૧-૩૧૦-૫૩૯-૭૭૭૨
ઈ-મેઈલ: la@happy-science.org

સાન ફ્રાન્સિસ્કો
૫૨૫ કલીન્ટન સ્ટ્રીટ, રેડવુડ સિટી,
સીએ ૯૪૦૬૨, યુ.એસ.એ.
ટેલિ./ ફૅક્સ : ૧-૬૫૦-૩૬૩-૨૭૭૭
ઈ-મેઈલ: sf@happy-science.org
www.happyscience-sf.org

હવાઈ
૧૨૨૧ કપોઈલાની બીએલવીડી., સ્યુટ ૯૨૦
હોનોલુલુ, એચઆઈ ૯૬૮૧૪, યુ.એસ.એ.
ટેલિ.: ૧-૮૦૮-૫૯૧-૯૭૭૨
ફૅક્સ : ૧-૮૦૮-૫૯૧-૯૭૭૬
ઈ-મેઈલ: hi@happy-science.org
www.happyscience-hi.org

ફ્લોરીડા
ઈ-મેઈલ: florida@happy-science.org

આલ્બ્યુકવેક
ઈ-મેઈલ: abq@happy-science.org

બોસ્ટન
ઈ-મેઈલ: boston@happy-science.org

શિકાગો
ઈ-મેઈલ: chicago@happy-science.org

એટલાન્ટા
ઈ-મેઈલ: atlanta@happy-science.org

ટોરોન્ટો
૨૪૨૦ એ બ્લૂર સ્ટીટ,
વેસ્ટ ઓન્ટારીઓ, એમ૬એસ ૧પી૯, કૅનેડા
ટેલિ.: ૧-૪૧૬-૫૫૧-૭૪૬૭
ફેક્સ : ૧-૯૦૫-૨૫૭-૨૦૦૬
ઈ-મેઈલ: toronto@happy-science.org

વાનકુંવર
ઈ-મેઈલ: Vancouver@happy-science.org

મેક્સિકો
ઈ-મેઈલ: mexico@happy-science.org

યુરોપ:
લંડન
૩ માર્ગારેટ સ્ટ્રીટ
લંડન, ડબલ્યુ૧ડબલ્યુ ૮આરઈ, યુનાઈટેડ કિંગ્ડમ
ટેલિ.: ૪૪-૨૦-૭૩૨૩-૯૨૫૫
ફેક્સ : ૪૪-૨૦-૭૩૨૩-૯૩૪૪
ઈ-મેઈલ: eu@happy-science.org
www.happyscience-eu.org

ફ્રાન્સ
ઈ-મેઈલ: france@happy-science.org

જર્મની
ઈ-મેઈલ: germany@happy-science.org

ઑસ્ટ્રિયા
ઈ-મેઈલ: austria-vienna@happy-science.org

સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડ
ઈ-મેઈલ: switzerland@happy-science.org

દક્ષિણ અમેરિકા:
સાઓ પોઉલો વેસ્ટ
રુઆ ગુન્ડેવો, ૩૬૩ વિલા મારીઆના
સાઓ પોઉલો, સીઈપી ૦૩૩૦૩-૦૩૦, બ્રાઝીલ
ટેલિ.: ૫૫-૧૧-૫૫૭૪-૦૦૫૪
ફેક્સ : ૫૫-૧૧-૫૫૭૪-૮૧૬૪
ઈ-મેઈલ: sp_oeste@happy-science.org

સાઓ પોઉલો ઈસ્ટ
રુઆ ફર્નેન્ડો ટાવારેસ, ૧૨૪ ટેચ્યુએપ
સાઓ પોઉલો, સીઈપી ૦૩૩૦૬-૦૩૦, બ્રાઝિલ
ટેલિ.: ૫૫-૧૧-૨૨૯૫-૮૫૦૦
ફેક્સ : ૫૫-૧૧-૨૨૯૫-૮૫૦૫
ઈ-મેઈલ: sp_leste@happy-science.org

ઓસેનીઆ:
સિડની
સ્યુટ ૧૭, ૭૧-૭૭ પેનસ્ટસ્ટ સ્ટ્રીટ વિલગ્બાય
એનએસડબલ્યુ ૨૦૬૮, ઑસ્ટ્રેલિયા
ટેલિ.: ૬૧-૨-૯૯૬૭-૦૭૬૬
ફેક્સ : ૬૧-૨-૯૯૬૭-૦૮૬૬
ઈ-મેઈલ: sydney@happy-science.org

www.happyscience.org.au

મેલ્બોર્ન
સ્યુટ ૪, ફર્સ્ટ ફ્લોર, ૨૬૯ સેન્ટર રોડ
બેન્ટલીગ, વીઆઈસી ૩૨૦૪,
ટેલિ.: ૬૧-૪-૩૪૮૪-૧૮૯૬
ઈ-મેઈલ: mel@happy-science.org

ન્યૂઝીલૅન્ડ
૪૦૯એ મોનુકાઉ રોડ, એપસમ
ઑકલૅન્ડ ૧૦૨૩, ન્યુ ઝીલૅન્ડ
ટેલિ.: ૬૪-૯-૬૩૦-૫૬૭૭
ઈ-મેઈલ: newzealand@happy-science.org

એશિયા:
સીઓલ
૧૬૨-૧૭ સદાન્ગ દોન્ગ
ડોન્જક-ગુ, સીઓલ, કોરિયા
ટેલિ.: ૮૨-૨-૩૪૭૮-૮૭૭૭
ફૅક્સ : ૮૨-૨-૩૪૭૮-૯૭૭૭
ઈ-મેઈલ: korea@happy-science.org

ડેઈગુ
૮૭૮-૨૦, મેન્કોન ૩ ડોન્ગ સુસોન્ગ-કુ, ડેઈગુ કવૅન્ગ્યોન્ક-સી, કોરિયા
ટેલિ.: ૮૨-૫-૩૨૯૧-૬૩૮૮
ઈ-મેઈલ: daegu@happy-science.org

તાઈપેઈ
નં.૮૯, લૅન ૧૫૫, દુન્હા એન. રોડ
સોન્ગશાન ડિસ્ટ્રિક્ટ, તાઈપેઈ સિટી ૧૦૫, તાઈવાન
ટેલિ.: ૮૮૬-૨-૨૭૧૯-૯૩૭૭

ફેક્સ : ૮૮૬-૨-૨૭૧૯-૫૫૭૦
ઈ-મેઈલ: taiwan@happy-science.org
www.happyscience-taiwan.org

હોન્ગકોન્ગ

ઈ-મેઈલ: hongkong@happy-science.org

દિલ્હી

ઈ-મેઈલ: newdelhi@happy-science.org
www.happyscience-india.org

'હેપ્પી સાયન્સ'માં જોડાઓ !

ગુરુ ઓકાવાના ઉપદેશનો અભ્યાસ કરવા તથા તેને અનુસરવા માંગતી હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ 'હેપ્પી સાયન્સ'ની સભ્ય બની શકે છે. મુખ્ય હેતુ ખરેખર સુખી થવાનો તથા અન્ય લોકોમાં સુખ-આનંદ વહેંચવાનો છે.

સભ્ય બનતાં જ તમને પ્રાર્થના-પુસ્તિકા આપવામાં આવશે તથા ઈ-મેઈલ દ્વારા સામયિક સ્વરૂપે માહિતી પત્રો મોકલવામાં આવશે જેમાં ગુરુ ઓકાવાના અદ્યતન ઉપદેશનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હશે.

પ્રાર્થના-પુસ્તિકામાં ત્રણ સશક્ત પ્રાર્થનાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. દરરોજ આ પ્રાર્થના કરવાથી તમારામાં દિવ્ય પ્રકૃતિનું સંસ્કરણ તમે કરી શકો છો, પ્રેરણા મેળવી શકો છો તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ રક્ષણ મેળવી શકો છો.

તમારા નામ, સરનામું, ઈ-મેઈલ, ફોન નંબર વગેરે વિગતો ઈ- મેઈલ, ફોન કે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત દ્વારા મોકલી આપો. તમને જરૂરી માહિતી તથા અરજીપત્ર મોકલી આપવામાં આવશે.

વેબ સાઈટ : http//www.happyscience-india.org

ઈ-મેઈલ : indiamember@happy-science.org

ફોન : ૦૨૨-૩૦૫૦૦૩૧૪

જાપાનના સૌથી મોટા રહસ્યને તમે જાણો છો?



એક આધ્યાત્મિક ગુરૂ, સમકાલીન આર્ષદષ્ટા અને "હેપ્પી સાયન્સ" ના સ્થાપક રયુહો ઓકાવાએ તેનું જીવન સત્ય અને આનંદમાર્ગને સમર્પિત કરેલું છે.

જાપાનમાં ૧૯૫૬માં જન્મેલા ઓકાવાએ ટોકયોમાં કાયદાનો અને પછી ન્યુયોર્કમાં આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો. ૧૯૮૬માં ન્યુયોર્કમાં એક અગ્રગણ્ય જાપાની પેઢી તરીકેના પોતાના વ્યવસાયને તિલાંજલી આપી તેણે "હેપ્પી સાયન્સ" ની સ્થાપના કરી.

૧૯૮૭માં તેણે આય.આર.એચ. પ્રેસ કે. લિ.ની સ્થાપના કરી. અત્યારસુધી શ્રી ઓકાવાના ૨,૦૦૦થી વધુ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયા છે, જેમાં 'ધ લોઝ ઓફ ધ સન', 'ધ ગોલ્ડન લોઝ' તથા 'ધ લોઝ ઓફ ઇટર્નીટી' જેવા ખૂબ વેચાણ પામેલા પુસ્તકોનો સમાવેશ થાય છે.

આ પુસ્તક વિશે

જીવનની સરખામણી પર્વતને ભેદીને બનાવવામાં આવતા બોગદા સાથે કરી શકાય. જીવનમાં આપણે પથ્થર જેવી મુશ્કેલીઓના અવરોધોનો સામનો કરવો પડે છે. આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ હરાવી ન શકાય તેવી વિચારશૈલી આ મુશ્કેલીઓને તોડવાનું - ભેદવાનું સાધન સાબિત થશે.

જ્યારે જીવનમાં આ રીતે વિચારવાનું આપણે અપનાવીશું ત્યારે જીવનમાં ક્યાંય હાર નજરે નહીં પડે. 'મન જે માને ના હાર' નામનાં આ પુસ્તકને વ્યાવહારિક સિધ્ધાન્તોનો આધાર છે તથા તે સ્વ-દર્શન અને વિકાસને જોડતી કડીરૂપ છે. આ પુસ્તકની વિચારધારાને વાંચવાથી, તેનું ચિંતન કરવાથી તથા તેને આચરણમાં મૂકવાથી તથા તેનો તમારી એક શક્તિ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી તમે ગર્વથી કહી શકશો કે દુનિયામાં હાર જેવી કોઇ ચીજ નથી. જે છે તે છે માત્ર સફળતા!

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com Self-Help

ISBN-13: 978-81-8495-068-7





